

DOCUMENT RESUME

ED 453 479

CG 030 960

TITLE Creciendo Sin Drogas: Guia de Prevencion para Padres
(Growing Up Drug-Free: A Parent's Guide to Prevention).

INSTITUTION Office of Elementary and Secondary Education (ED),
Washington, DC. Safe and Drug Free Schools Program.

PUB DATE 2001-00-00

NOTE 53p.; For the English version of this document, see ED 426
336.

AVAILABLE FROM U.S. Department of Education, Office of Elementary and
Secondary Education, Safe and Drug-Free Schools Program, 400
Maryland Avenue, SW, Washington, DC 20202-6123. Tel:
877-433-7827 (Toll Free). For full text:
<http://www.ed.gov/offices/OESE/SDFS>.

PUB TYPE Guides - Non-Classroom (055)

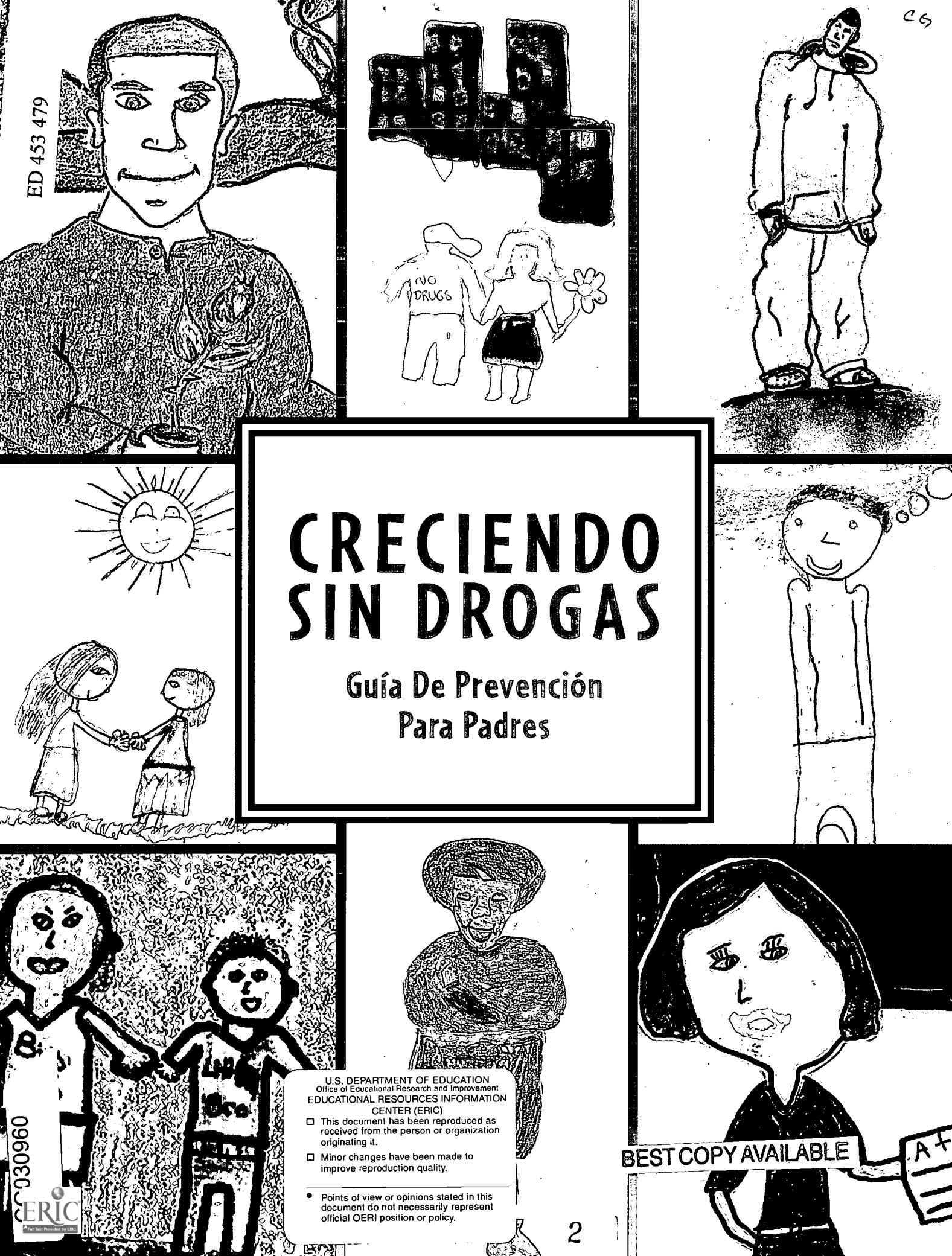
LANGUAGE Spanish

EDRS PRICE MF01/PC03 Plus Postage.

DESCRIPTORS *Drug Education; *Elementary Secondary Education; Hispanic
American Literature; *Hispanic Americans; *Interpersonal
Communication; Intervention; *Parent Child Relationship;
Parent School Relationship; *Prevention; School Safety

ABSTRACT

This publication is part of the Department of Education's ongoing effort to provide information to emerging populations in their native language on how to create and maintain drug-free and safe schools across the nation. Throughout the publication are personal stories and artwork of elementary and secondary school students that promote the message of drug abstinence and non-violence. Chapters include: (1) "How This Book Will Help You"; (2) "Laying the Groundwork," which guides parents in creating a space to talk about drugs with their children; (3) "Talking with Your Children Effectively," which introduces the concept of "teachable moments" and includes handling family history of alcoholism or drug abuse; (4) "Your Child's Perspective," which discusses what attracts children to try drugs; (5) "How to Teach Your Child about Drugs," which covers approaches for specific age groups from preschool through high school; (6) "What To Do If You Think Your Child Might Be Using Drugs"; (7) "Getting Involved and Staying Involved," which covers parent-school partnerships and community efforts for drug abuse prevention; (8) "Specific Drugs and Their Effects," which provides a picture glossary of street drugs; (9) "Where to Get Information and Help." A resource guide is included on government and private organizations that can be contacted for more information on prevention activities. (Contains 25 references.) (JDM)



CRECIENDO SIN DROGAS

Guía De Prevención
Para Padres

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION
CENTER (ERIC)

This document has been reproduced as
received from the person or organization
originating it.

Minor changes have been made to
improve reproduction quality.

• Points of view or opinions stated in this
document do not necessarily represent
official OERI position or policy.

BEST COPY AVAILABLE

A+

Ilustraciones

Creciendo sin drogas: Guía de prevención para padres ha sido ilustrada por los siguientes niños, a quienes les pedimos que representasen su visión de un mundo sin drogas:

Alex López	Portada, superior izquierda
Jose Durán	Portada, superior centro
Michael Deremer	Portada, superior derecha
Raphael Rodriguez	Portada, centro derecha; página 28
Dominique Venturini	Portada, inferior derecha; página 31
Raymond Raschke	Portada, inferior centro; página 24
Julia Herman	Portada, inferior izquierda; página 2
Erika Vega	Portada, izquierda centro; página 5
Ralph Sanders	Interior portada delantera
Cassi Fontana	Reconocimientos
Kelley Garrity	Página 1
Kaiwan Williams	Página 3
Anna Offit	Página 4
Pooja Rathi	Página 6
Graig Young	Página 7
Sarah Cowan	Página 9
Jessica Jacobson	Página 10
Billy Camarra	Página 11
William Pulliam	Página 12
Ali Kirschner	Página 13
Richard Rondon	Página 15, superior
Ricardo Prieto	Página 15, inferior
Jessica Chervin	Página 16
Connor Marston	Página 17
Debby Tejada	Página 18
Maurice Laseter	Página 19
Adrienne Knauer	Página 20
Janice Chin	Página 22
Lauren Bernhardt	Página 23
Erin Vehstedt	Página 25
David Grossman	Página 26
Ceara Donnelley	Página 27
Mark Stradiot	Página 30
Luis Castillo	Página 33
Jenna Giarrusso	Página 34
Rachel Harris	Página 35
Hector Johnson	Página 42
Randy Edwards	Página 44
Rebekka Denenberg	Interior portada trasera

Maestros y Administradores:

Lotus Do Brooks, Dianne Orkin Footlick, Linda

Hanauer

The Dalton Shool, New York City, New York

Pam Cole, Dr. Helene Kane

Furnace Woods School, Cortlandt Manor, New York

Sally Bonilla, Arleen Schefflein

PS 9, Bronx, New York

Davon Russell, Neida Villafane

Women's Housing and Economic Development

Corporation, Bronx, New York

Karen Davidson, Janice Jerger, Kate Lindsey,

Jacqueline Smith, Carol Winer

Voorhees Residential Center, Voorhees, New Jersey and

Warren Residential Center, Warren, New Jersey

(NJ Juvenile Justice Commission)



La educación es la clave del éxito.

Nuestro más sincero agradecimiento
a los artistas y a sus maestros por
sus contribuciones.

Creciendo Sin Drogas

Guía De Prevención Para Padres

Como le ayudará este libro

Los malos hábitos pueden
empezar pronto
Podría ser su hijo

Preparando el terreno

Planificando la conversación
Dejando claro su punto de vista
Lo que su propio uso de alcohol,
tabaco o drogas le dice a
sus hijos

Hablando con sus hijos de forma efectiva

Momentos de aprendizaje
Cuando hay un historial familiar
de abuso de drogas o alcohol

La perspectiva de su hijo

Porque un niño usa drogas
Lo que nuestra cultura le dice
a los niños sobre las drogas

Como educar a sus hijos sobre las drogas

Preescolares
Del Jardín de Infantes al tercer grado
(de 5 a 8 años)
Del cuarto al sexto grado
(de 9 a 11 años)
Del séptimo al noveno grado
(de 12 a 14 años)
Del décimo al decimosegundo grado
(de 15 a 17 años)

1	Que hacer si piensa que su hijo consume drogas	25
2	Señales de que su hijo puede estar consumiendo drogas	25
3	Actuar según sus sospechas	26
5	Adicción	27
7	Encontrar el tratamiento adecuado	28
9	Involucrarse y mantenerse involucrado	31
11	Asociaciones de padres y escuelas	31
12	Ayuda de la comunidad	33
13	Recuperando nuestros barrios cuadra por cuadra	33
15	Padres que se ayudan unos a otros	35
15	Drogas específicas y sus efectos	36-41
16	Donde obtener información y ayuda	42
17	Grupos de apoyo	42
17	Información sobre la prevención y el tratamiento de las drogas	42
19	Grupos de movilización de padres para la prevención del consumo de drogas	44
19	Lectura recomendada	44
19	Bibliografía	45

Agradecimientos

Departamento de Educación de los EE.UU.:

Gail Beaumont, Larry Cohen, Mari Colvin, Charlotte Gillespie, William Modzeleski, Ann O'Leary, Terry Peterson, Barbara Vespucci, Bryan Williams

El Departamento de Educación de los EE.UU. agradece a las siguientes personas su contribución en la preparación de esta publicación:

Jackie Butler

Padres Afroamericanos para la Prevención de Drogas

Bob Denniston, Dr. Karol L. Kumpfer

Centro para la Prevención del Abuso de Substancias

Judi Kosterman

Coaliciones Comunitarias Contra las Drogas de América

Carol Reeves

Asociación de Familias de Greenville

Kay H. Paine

Unámonos

Bobby Heard

Madres contra La Conducción en Estado de Embriaguez

Ford Kuramoto

Familias Asiáticas y Pacíficoamericanas Nacionales contra el Abuso de Substancias

Anna Latimer, Harold Tarbell

Asociación Nacional de Hijos de Americanos Nativos Alcohólicos

Alyse Booth

Centro Nacional para la Adicción y el Abuso de Substancias

Sue Rusche

Familias Nacionales en Acción

Judy Cushing

Asociación Nacional de Familias

Harry Montoya

Red Nacional de Prevención de las Comunidades Hispanas y Latinas

Dr. Timothy P. Condon, Shayna Steinger Singh, Zili Sloboda, Sc.D.

Instituto Nacional contra el Abuso de Drogas

Olive O'Donnell

Oficina Nacional de la Asociación para el Proyecto de Prevención es Labor de los Padres

Doug Hall

Instituto de Recursos para los Padres para la Educación sobre Drogas

Dr. Edward W. Maibach

Porter Novelli

Dr. Charles Flatter

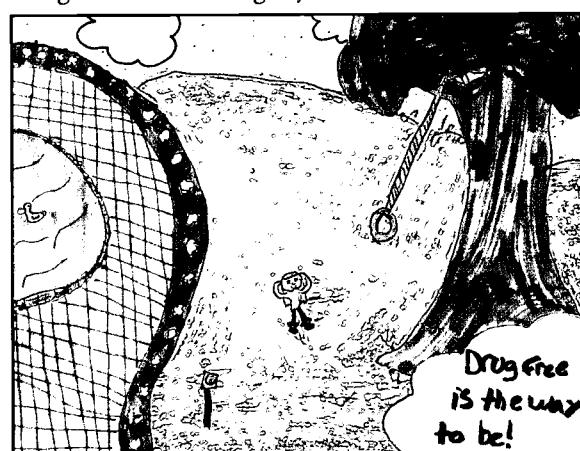
Universidad de Maryland

Sandra Owens-Lawson, Nataki McMurray

Oficina de la Política Nacional sobre el Control de Drogas

Esta guía ha sido realizada por la Asociación pro América Libre de Drogas para el Departamento de Educación de los EE.UU. Agradecimientos especiales a Michael Bond, Robert Caruso, Barbara Delaney, Debra Friedman, Marie Hollant, Victoria Perry, Rebecca Shaw, y a los empleados de la Asociación. Agradecimientos también a Herbert D. Kleber, M.D. del Centro Nacional de Adicción y Abuso de Substancias, David Osborn de Phoenix House, Alan Levitt de la Oficina de la Política Nacional sobre el Control de Drogas y a todos aquellos que han ayudado a lo largo del camino.

Muchas gracias a la Administración Contra Las Drogas (División de Nueva York, Laboratorio Regional de la zona Noreste) por su ayuda fotografiando las drogas y sus accesorios.



Hay que vivir sin drogas.

Directores de Proyecto: Ginna Marston,

Sally Marshall

Texto: Cindy Schweich Handler

Diseño: Big Duck Studio, New York City

Fotografía: Dick Frank

Adaptación en español: Yolanda Armas,

Ad Américas

La Oficina de la Política Nacional sobre el Control de Drogas, en colaboración con la Asociación pro América Libre de Drogas está dando a conocer *Creciendo sin drogas: Guía de prevención para padres* a través de una campaña de difusión sin precedente.

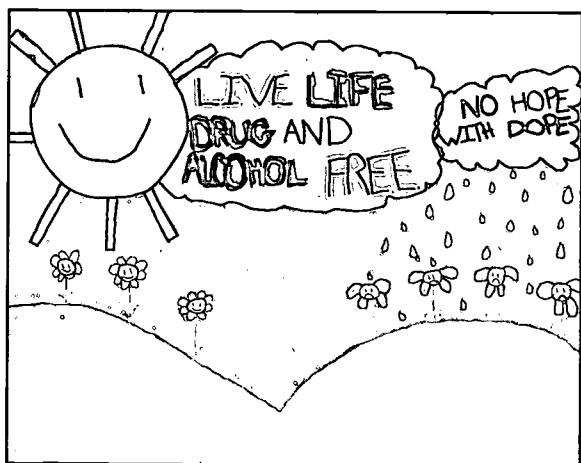
Como Le Ayudará Este Libro

“Cuando Pedrito entró en la secundaria, estaba muerto de miedo.”

“¿Qué puede decir Damaris cuando sus amigas adolescentes la presionen? Yo no sé qué decirle.”

“No puedo mantenerme al día con todas las nuevas drogas y los nuevos nombres.”

“No sabría qué decir si sospechara que Keisha se está drogando. Sólo tiene doce años.”



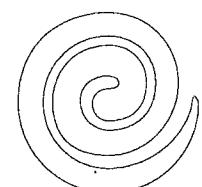
*Vive la vida sin drogas ni alcohol.
Si te drogas, no tienes esperanza.*

Cuando la mayoría de los padres hablan sobre las drogas, expresan sus mayores temores y preocupaciones, que están bien justificadas: Los años 90 comenzaron con un aumento

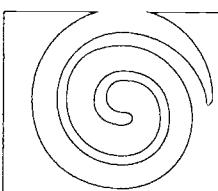
en la popularidad de las drogas. Durante la década anterior, el número de niños que utilizaba drogas había disminuido a casi la mitad mientras que líderes del gobierno, los medios de comunicación, y las asociaciones comunitarias y de padres enviaban un mensaje unificado a la población. La adicción a las drogas puede destruir tus relaciones y tu vida familiar y puede dañarte, o incluso matarte. Desafortunadamente, mientras que la población empezaba a sentir que el problema se había abatido y que ahora estaba controlado, el uso de drogas comenzó a aumentar. Un reciente estudio descubrió que cuatro de cada diez estudiantes de décimo grado han probado marihuana.

Aquellos de nosotros que crecimos durante la primera ola de la experimentación con drogas, sabíamos más de lo que sabían nuestros padres. Ahora, no sabemos tanto como nuestro hijos. Y tampoco sabemos lo que se siente al vivir en el mundo de nuestros hijos, un mundo que no sólo es más complejo y estresante de lo que era en nuestra juventud, sino que ahora tiene una cultura de drogas que no existía antes. Por ejemplo:

- Ahora el LSD se comercializa para los niños, con diseños coloridos o personajes de dibujos animados;



**COMO LE
AYUDARA ESTE
LIBRO**



- las agujas ya no son un impedimento para el consumo de heroína porque ahora se puede encontrar en una forma en polvo tan pura que se puede inhalar;
- los niños revenden medicamentos por receta como drogas para fiestas;
- cigarros, vacíos de tabaco y llenos de marihuana, son más fuertes que los cigarrillos de marihuana;
- el tranquilizante para animales llamado Ketamina (también conocido como "Vitamina K", "Nuevo éxtasis" o "Cereal de desayuno") se puede inhalar o fumar;
- los laboratorios ilegales caseros para la fabricación de anfetaminas han hecho que esta droga esté mucho más al alcance para el consumo ilegal;
- las fiestas en las que se baila toda la noche, llamadas "raves", son conocidas por la música electrónica y por el consumo de drogas como el MDMA o "Éxtasis", que pueden causar problemas psicológicos.

COMO LE AYUDARA ESTE LIBRO



No tomes drogas y podrás ir donde quieras.

Los malos hábitos pueden empezar pronto

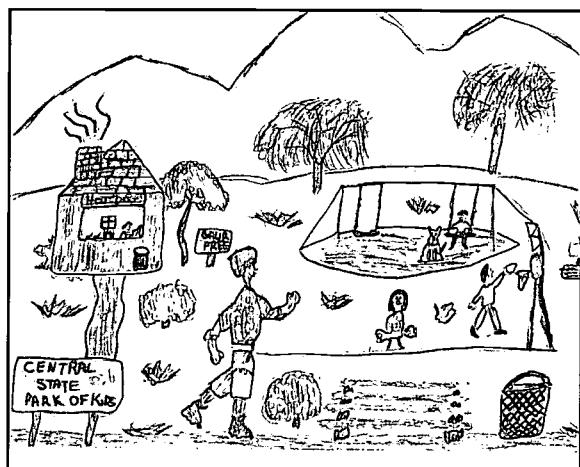
La educación contra la droga que nuestros hijos reciben en la escuela hoy en día no contrarresta la "educación" que reciben en la calle por parte sus amigos y de la "cultura popular". Normalmente, nuestros hijos aprenden más rápido que nosotros a utilizar los nuevos medios de comunicación y reciben noticias y entretenimiento no sólo a través de las películas y la televisión, sino también a través de videos, CDs, pósters, revistas para niños, páginas de Internet, y salas de charlas; fuentes de información y medios que ni siquiera existían hace una generación. Las referencias a las drogas pueden alcanzarlos en lugares inesperados como anuncios en revistas y en los probadores de las tiendas de ropa, donde tocan música. Aunque normalmente estos lugares y sonidos no promueven el uso de las drogas, pueden reforzar la impresión de un niño de que el uso es "normal"—una parte natural, incluso esperada del crecimiento.

Desafortunadamente, la percepción de que las drogas son un paso normal en el camino se ha convertido en algo común, incluso entre niños que no han llegado a la adolescencia. Muchos padres de niños entre los nueve y los doce años se sorprenderían al saber que el mundo de sus hijos está lleno de drogas, y la mayoría gratuitas.

La edad media en la que los jóvenes empiezan a fumar es poco más de los 12 años. La edad media en la que empiezan a beber alcohol es casi 13 años. Y la edad media en la que empiezan a fumar marihuana es 14 años. Aunque la mayoría de la gente joven no utiliza estas substancias, algunos niños las usan a edades incluso más tempranas.

Podría ser su hijo

Estas estadísticas son tan sorprendentes que es fácil pensar "Mi hijo nunca podría hacer una cosa tan arriesgada a su edad". Pero creer eso es lo arriesgado. Los estudios demuestran que muchos más adolescentes admiten que les han ofrecido drogas y que las han usado, de lo que sus padres quieren creer. En encuestas, el número de padres que pensaba que sus hijos habían probado marihuana —alrededor de un 20%— representaba sólo la mitad del número de adolescentes que admitieron que la habían probado.



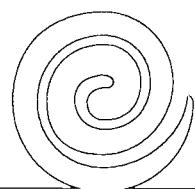
Central State parque para niños. No drogas.

Aunque mantener a un hijo alejado de las drogas durante estos años es un gran reto para un parent, nadie está en mejor posición que usted para aceptar este reto. Un estudio publicado en el *la Revista de la Asociación Médica Americana* descubrió que los adolescentes que admitieron sentirse cercanos a su familia eran los menos propensos a involucrarse en ninguna de las actividades de riesgo estudiadas, que incluían beber y fumar marihuana o tabaco. Estos resultados confirman lo que la mayoría de los padres piensan: que ellos *pueden* enseñar a sus hijos a ver las drogas como un asunto serio y que *pueden* influenciar en las decisiones de sus hijos sobre consumir o no consumir drogas.

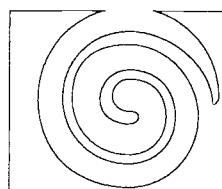
POR QUE NO DEBE PERMITIR A SU HIJO QUE FUME MARIHUANA

Algunos padres que durante su juventud vieron a la gente fumar marihuana libremente, se preguntan si es realmente mala para sus hijos. La respuesta es un rotundo "sí", y todos los padres deberían familiarizarse con estas razones:

- *La marihuana es ilegal.*
- *La marihuana es más fuerte ahora que en los años 60, ya que tiene niveles más altos de THC, el ingrediente psicoactivo.*
- *Los estudios demuestran que alguien que fuma cinco cigarrillos de marihuana a la semana, puede estar consumiendo la misma cantidad de la sustancia química que causa el cáncer que alguien que fuma un paquete entero de cigarrillos al día.*
- *Estar alrededor de fumadores de marihuana normalmente significa no sólo exponerse a otras drogas en el futuro, sino también a un estilo de vida que puede incluir problemas en la escuela, tener relaciones sexuales demasiado joven, embarazos no deseados y problemas con la ley, entre otros.*
- *La marihuana puede retardar el tiempo de reacción y distorsionar las percepciones. Esto puede interferir con el desarrollo atlético, disminuir el sentido del peligro e incrementar el riesgo de accidentes.*
- *Los fumadores habituales de marihuana pueden perder la habilidad de concentración que se necesita para completar destrezas académicas y pueden experimentar pérdidas de memoria a corto plazo. Los fumadores habituales de marihuana tienden a fracasar en la escuela y son más propensos a abandonarla.*
- *Los adolescentes que utilizan marihuana como una ayuda química y se niegan a enfrentarse al reto de crecer, nunca aprenden las lecciones emocionales, psicológicas y sociales de la adolescencia.*
- *El estudio sobre los efectos de la marihuana en los cuerpos y cerebros en desarrollo aún no se ha completado.*



COMO LE AYUDARA ESTE LIBRO



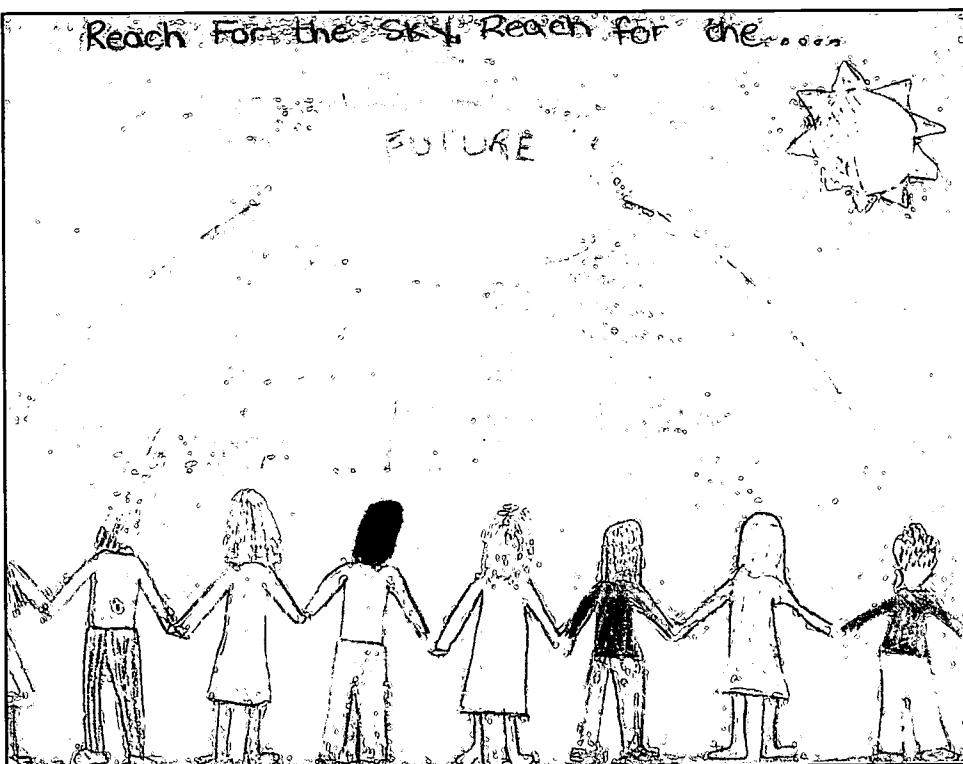
Esta publicación le ayudará a guiar a su hijo desde la guardería hasta la adolescencia a medida que van formando opiniones sobre el consumo de drogas. Proporciona respuestas a las preguntas de los niños acerca de las drogas, además de ser una fuente de apoyo. Cubre temas tan importantes como:

- **Como mantener un diálogo continuo con sus hijos sobre el tema de las drogas.** Hablar con frecuencia es esencial y es importante ser claro; los estudios han demostrado que aunque nueve de cada diez padres entrevistados dijeron que habían hablado con sus hijos sobre drogas durante el último año, sólo dos tercios de los adolescentes estuvieron de acuerdo.
- **Por que el consumo esporádico de alcohol, tabaco u otras drogas es un asunto serio.** Incluso un niño que se emborracha o consume cocaína menos de una vez al mes puede sufrir serias consecuencias como suspender un examen importante, tener un accidente automovilístico o un ataque al corazón.

• **Como educarnos a nosotros mismos.** Para hablar a nuestros hijos de manera convincente, debemos tener tanta información como ellos. Esta guía ofrece información factual sobre las drogas más comunes, su efecto en el cerebro y en el cuerpo, los síntomas de su consumo, el lenguaje más actual de las drogas y los métodos para consumir las drogas que están más de moda.

Los años de adolescencia son años de prueba. No siempre es fácil comunicarse con aquellos a quienes se ama. Pero hay mucho en juego. Si los adolescentes pueden pasar estos años sin beber, fumar o consumir drogas, hay más probabilidades de que no lo hagan cuando se conviertan en adultos. La influencia temprana de los padres puede ahorrar a los hijos las experiencias negativas asociadas con el consumo ilegal de las drogas, e incluso salvar sus vidas.

Está guía le mostrará cómo utilizar sus mejores cualidades, su amor por sus hijos y la preocupación por su bienestar para educar a sus hijos fuera de las drogas.



Intenta llegar al cielo. Intenta llegar al FUTURO.

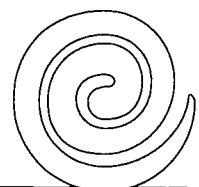
Preparando El Terreno

Nosotros, como padres, somos el modelo más importante en la vida de nuestros hijos. Lo que hacemos o decimos sobre el tema de las drogas tiene un gran efecto en las decisiones que toman. Podemos:

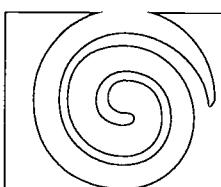
- dar un buen ejemplo e involucrarnos en la vida de nuestros hijos;
- involucrarnos en sus actividades, conocer a sus amigos, saber dónde van y que hacen;
- crear expectativas claras y consistentes y reforzarlas;
- hablar temprano y a menudo sobre las drogas;
- discutir las consecuencias del consumo de drogas;
- demostrar que nos importan mucho las decisiones que nuestros hijos hacen sobre las drogas.

Los niños aprenden del ejemplo. Ellos adoptan los valores que nosotros demostramos a través de nuestras acciones. A medida que crecen, quedan impresionados por nuestra preocupación por otros cuando le llevamos sopa a un vecino enfermo y por nuestra honestidad cuando admitimos haber cometido un error.

Aunque pensamos que estas cualidades son importantes, no siempre es fácil ser consistente. Decirle a un amigo que es más joven de lo que es en realidad envía un mensaje confuso a su hijo, ¿no es malo mentir? Si prohíbe fumar en la casa, ¿cómo puede permitir a sus amigos que rompan la regla? Si dice que beber alcohol es un asunto serio, ¿cómo puede reírse sin parar de los borrachos que aparecen en la televisión y en las películas? Debido a que el alcohol está fuera de los límites de los niños, incluso pedirles que

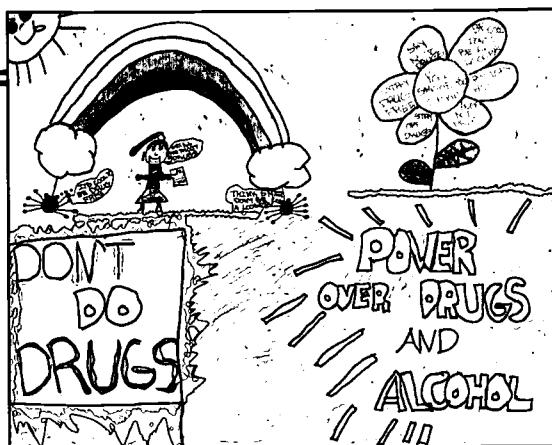


PREPARANDO EL TERRENO



QUE DECIR CUANDO SU HIJO LE PREGUNTA ¿HAS TOMADO DROGAS ALGUNA VEZ?

Una de las preguntas más frecuentes que los niños hacen a los padres en referencia a las drogas es: "¿Has tomado drogas alguna vez?" A no ser que la respuesta sea "no", es difícil saber qué responder porque casi ninguno de los padres que consumieron drogas en el pasado quieren que sus hijos hagan lo mismo. ¿Es hipocresía? No. Todos queremos lo mejor para nuestros hijos y entendemos mejor los peligros del uso de las drogas que cuando teníamos su edad y pensábamos que éramos invencibles. Para guiar las decisiones que nuestros hijos toman sobre las drogas, ahora podemos utilizar ejemplos de la vida real de amigos que han tenido problemas como resultado del consumo de drogas: el vecino que causó un accidente fatal de coche mientras estaba "drogado"; el miembro de la familia que se "hizo adicto"; el adolescente que fumó marihuana durante años, perdió el interés en la escuela y nunca aprendió realmente cómo enfrentarse a la vida adulta y sus presiones.



No tomes drogas. Poder contra las drogas y el alcohol.

Algunos padres que consumieron drogas en el pasado deciden mentir, pero se arriesgan a perder su credibilidad si sus hijos descubren la verdad. Muchos expertos recomiendan que cuando un niño hace esta pregunta, la respuesta sea honesta. Esto no significa que los padres deban relatar cada momento de sus experiencias. Como en las conversaciones sobre el sexo, algunos detalles deben permanecer de forma privada, y debe evitar proporcionar más información de la que su hijo realmente necesita. Pregunte que le explique qué es lo que le está preguntando exactamente antes de responder las preguntas sobre su consumo de drogas en el pasado, para asegurarse de que las entiende y limitar su respuesta a esa información.

Esta conversación provee una buena oportunidad para los padres para hablar francamente con sus hijos sobre lo que los atrajo a consumir drogas, por qué son peligrosas, y a explicar las razones por las que no quieren que ellos cometan los mismos errores. No hay una manera perfecta de comunicar este mensaje, sólo formas que parecen más adecuadas que otras. Algunas sugerencias son:

- "Tomaba drogas porque algunos de mis amigos lo hacían y pensaba que necesitaba hacerlo para encajar con ellos. En aquellos días, la gente no sabía tanto como ahora sobre las cosas malas que pueden pasar cuando fumas marihuana o consumes otro tipo de drogas. Si hubiese sabido entonces lo que sé ahora, no las hubiese probado nunca, y voy a hacer todo lo posible por mantenerte alejado de ellas."
- "Todo el mundo comete errores y, cuando yo usé drogas, cometí uno muy grande. Te digo esto, aún siendo avergonzante, porque te quiero y quiero ayudarte a no tomar la misma decisión estúpida que yo tomé cuando tenía tu edad. Puedes aprender de mis errores y no repetirlos."
- "Probé las drogas porque estaba aburrido y quería experimentar el riesgo, pero me di cuenta enseguida de que no podía controlar los riesgos, ellos me controlaban a mí. Hay maneras mucho mejores de desafiar a uno mismo que con las drogas."
- "A tu edad, con tus tareas, los amigos, los deportes y otras cosas que te interesan, hay muchas cosas divertidas a tu alrededor. Si empiezas a consumir drogas, te estás perdiendo esas cosas porque dejas de ser capaz de concentrarte y no puedes controlar tu estado de ánimo, ni ajustarte a un horario. Te pierdes todas esas experiencias fantásticas, y nunca vas a poder recuperar esos momentos."
- "No sabes cómo va a reaccionar tu cuerpo a las drogas. Algunos se convierten en adictos muy rápido y pueden ponerse muy enfermos, incluso cuando toman drogas por primera vez."
- "Empecé a beber/consumir drogas cuando era joven, y he estado luchando contra ellas desde entonces. Hicieron que me perdiera una gran parte de mi crecimiento y todos los días tengo que luchar conmigo mismo para que no me hagan perder más cosas como mi trabajo, mis relaciones y mi tiempo contigo. Te quiero demasiado como para ponerte en la misma situación."

PREPARANDO EL TERRENO

traigan una cerveza del refrigerador o preparen un trago para un adulto en una fiesta es desconcertante.

Los niños que deciden no tomar alcohol o otras drogas, a menudo toman esta decisión porque tienen fuertes convicciones contra el consumo de drogas, convicciones basadas en un sistema de valores. Puedes fortalecer los valores de tu familia explicando porqué eliges tus acciones y cómo esa elección se refleja en tu sistema de valores. Si están andando juntos por la calle y ven a una persona ciega intentando cruzar la calle, los dos pueden ofrecerse a ayudarle y aprovechar la oportunidad para hablar de porqué es importante ayudar a la gente que lo necesita. También puede explorar cuestiones morales haciendo preguntas hipotéticas durante la cena o en el coche, por ejemplo; “¿Qué harías si a la persona que está enfrente tuyo se le cayera un billete de un dólar?” o “¿Qué harías si un amigo tuyo quisiera que fueras a jugar juegos de video en vez de ir a clase?”. Ejemplos concretos como éstos hacen más real el tema abstracto de los valores.



Planificando la conversación

A veces es frustrante pensar en las pocas oportunidades que tenemos de hablar con nuestros hijos sobre las drogas. En nuestra ocupada

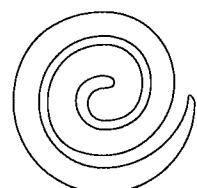
cultura, con las familias intentando acomodar las exigencias del trabajo, la escuela, las actividades después de la escuela y los compromisos religiosos y sociales, es difícil que padres e hijos estén en el mismo lugar a la misma hora. Para asegurarse de que se reúne con sus hijos de forma regular, pruebe a establecer un horario:

- **Reuniones familiares.** Reuniéndose una vez por semana a una hora en la que todos estén de acuerdo, las reuniones familiares brindan una oportunidad ideal para discutir triunfos, quejas, proyectos, preguntas sobre disciplina, y cualquier otro tema de interés para los miembros de la familia. Poner reglas ayuda. Todos tienen que tener la oportunidad de hablar; cada uno habla una vez sin interrupciones; todos los demás escuchan, y sólo se permiten comentarios positivos. Para hacer que los niños que no desean reunirse lo hagan, ponga incentivos a las reuniones, como pedir pizza después de la reunión, o asignarles papeles importantes como tomar notas o hacer seguir las reglas.

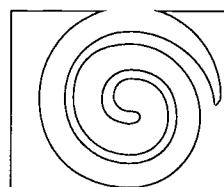
- **Rituales comunes de parentesco e hijo.** Eliminan la necesidad de planificación constante. Tal vez podría tomar el camino largo para volver a casa desde la escuela y comprar helado, o ir juntos una vez por semana a la biblioteca. Incluso unos pocos minutos de conversación mientras limpian después de la cena o justo antes de irse a la cama, pueden ayudar a la familia a establecer una comunicación abierta, esencial para educar a un hijo sin drogas.

Dejando claro su punto de vista

Cuando se trata de substancias peligrosas como el alcohol, el tabaco u otras drogas, no suponga que su hijo sabe lo que usted opina. **Quieren que les hable sobre las drogas.**



PREPARANDO EL TERRENO



Comunique su opinión de forma clara, si usted es ambiguo, los niños pueden estar tentados a usarlas. Dígales a sus hijos que les prohíbe tomar alcohol, fumar o consumir drogas porque los quiere. (No tenga miedo a mostrar sus emociones. Puede decir: "Si tomaras drogas, me romperías el corazón.") Deje claro que la regla se aplica incluso en la casa de otros. ¿Le obedecerá su hijo? Probablemente. Según los estudios, cuando un niño decide si tomar o no tomar alcohol, fumar o consumir otras drogas, una consideración importante para ellos es: "¿Qué van a pensar mis padres?"

También, discuta las consecuencias de romper las reglas, cuál será el castigo y cómo se llevará

a cabo. Las consecuencias deben ser de la misma magnitud que los límites para que su hijo entienda que puede esperar como resultado de su comportamiento. **Las consecuencias que usted elija deben ser razonables y tener relación con la falta cometida.** Por ejemplo, si usted encuentra a su hijo fumando, lo puede castigar limitando sus actividades sociales durante dos semanas. Usted puede aprovechar este momento para demostrarle lo preocupado que está sobre las serias consecuencias para la salud que tiene fumar, y sobre la posibilidad de que se pueda convertir en adicto, haciéndole que estudie artículos, libros o videos sobre el tema.

El castigo que imponga no debe imponer nuevas penalidades que no habían discutido antes de que se rompiera la regla. No sería justo. Tampoco se deben hacer falsas amenazas. ("Tu padre te va a matar cuando llegue a casa.") Es comprensible que esté enfadado cuando se rompen las reglas de la casa y compartir los sentimientos de enfado, desilusión o tristeza, tiene un efecto muy poderoso de motivación para su hijo. Ya que todos tendemos a decir cosas que no sentimos cuando estamos enfadados, es mejor esperar a que se calmen los ánimos para discutir las consecuencias de una forma razonable.

UNA MADRE MIRA AL PASADO

Anne D. de Marietta, Georgia, madre de un hijo y dos hijas de 22, 21 y 20 años de edad:

"Mis tres hijos están ahora en la universidad, así que estamos poniendo a prueba lo que aprendieron cuando estaban creciendo.

Siempre he intentado hablar con ellos, no a ellos, y demostrarles los valores que son importantes en nuestra familia. Por ejemplo, cuando estábamos de vacaciones, alguien olvidó su cámara en nuestra habitación, y yo dije: 'Esto no es nuestro, digámoselo a la gente del hotel.' Intenté mostrarles cómo valoro la honestidad.

Desde que eran pequeños hemos hablado sobre estilos de vida sanos, y cuando estaban en la secundaria empezamos a hablar de que debían llamar a casa si estaban en una fiesta en la que había drogas. No me acuerdo si les fuimos a buscar a cada fiesta en la que había drogas, pero estoy segura de que lo hicimos la mayoría de las veces. La secundaria fue una época especialmente difícil para mis hijos, porque yo me estaba divorciando. Pero lo superaron bien y creo que es porque tenían una buena base de valores en que apoyarse."

Contrariamente a lo que algunos padres temen, las reglas estrictas no van a alejar a su hijo. **Quieren que les demuestre que se preocupa lo suficiente como para imponer reglas y hacerlas cumplir.** Las reglas sobre lo que es aceptable, desde el límite de horario hasta insistir en que tienen que llamar para decir dónde están, hacen que el niño se sienta seguro y querido. Las reglas sobre las drogas les dan también una razón para arrepentirse cuando se sienten tentados a tomar una mala decisión. Un estudio reciente demostró que las drogas son hoy en día la preocupación número uno de la juventud.

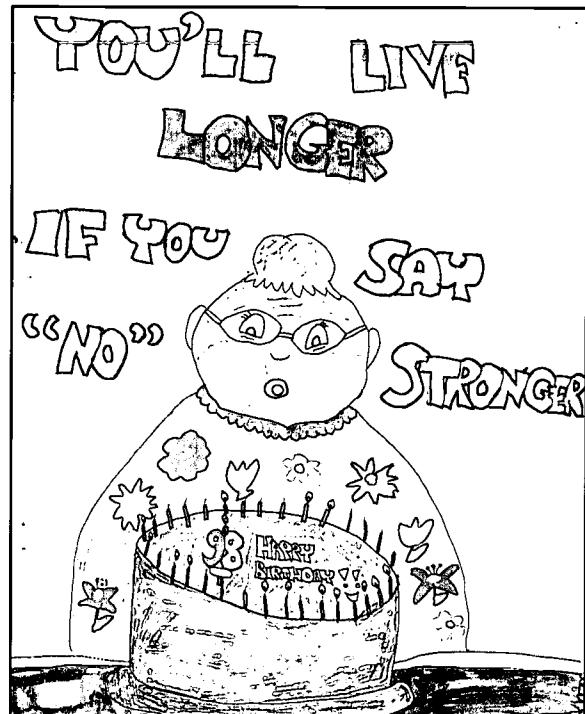
COMO PUEDEN LOS ABUELOS AYUDAR A EDUCAR NIÑOS SIN DROGAS

Los abuelos juegan un papel especial en la vida de los niños. Al contrario que los padres, los abuelos han tenido años para preparar su papel. Han pasado los altibajos de educar a un niño y se relacionan con sus nietos de forma más calmada. Ellos, al igual que otros miembros más lejanos de la familia, pueden servir como ejemplos estables y maduros a seguir, especialmente si necesitan asumir algunas de las responsabilidades de los padres.

Estos importantes ancianos tienen una ventaja sobre los padres: Su relación con los nietos es menos complicada, menos juzgadora y más alejada del estrés diario. Los abuelos pueden utilizar su credibilidad para reforzar las mismas lecciones sobre auto-respeto y vida sana que los niños aprenden de sus padres. Cuando los abuelos muestran interés con preguntas como "¿Ha intentado alguien venderte drogas?" o "¿Por qué tienes los ojos tan rojos?", pueden tener más facilidad para obtener una respuesta honesta, especialmente si se muestran dispuestos a escuchar en confianza y que no les juzgarán o castigarán rápidamente. Los nietos pueden ser menos defensivos y escuchar con más atención sus consejos para evitar las drogas. Los abuelos pueden también reforzar los mensajes positivos y elogiar a sus nietos cuando hacen cosas buenas.

Incluso cuando parecen indiferentes, nuestros hijos necesitan y quieren el consejo de los padres. No tiene que ser en forma de sermón. Usted sabrá cuando es mejor utilizar un tono autoritario o uno más suave.

Hágales saber a sus hijos lo feliz que le hace que respeten las reglas de la casa con elogios. **Ponga énfasis en las cosas que hacen bien en vez de concentrarse en lo que está mal.** Cuando los padres son más rápidos elogiando que criticando, los niños aprenden a sentirse bien acerca



Vivirás más si dices "No" con más fuerza.

de ellos mismos y desarrollan la autoconfianza necesaria para confiar en su propio juicio.

PREPARANDO EL TERRENO

Lo que su propio uso de alcohol, tabaco o drogas le dice a sus hijos

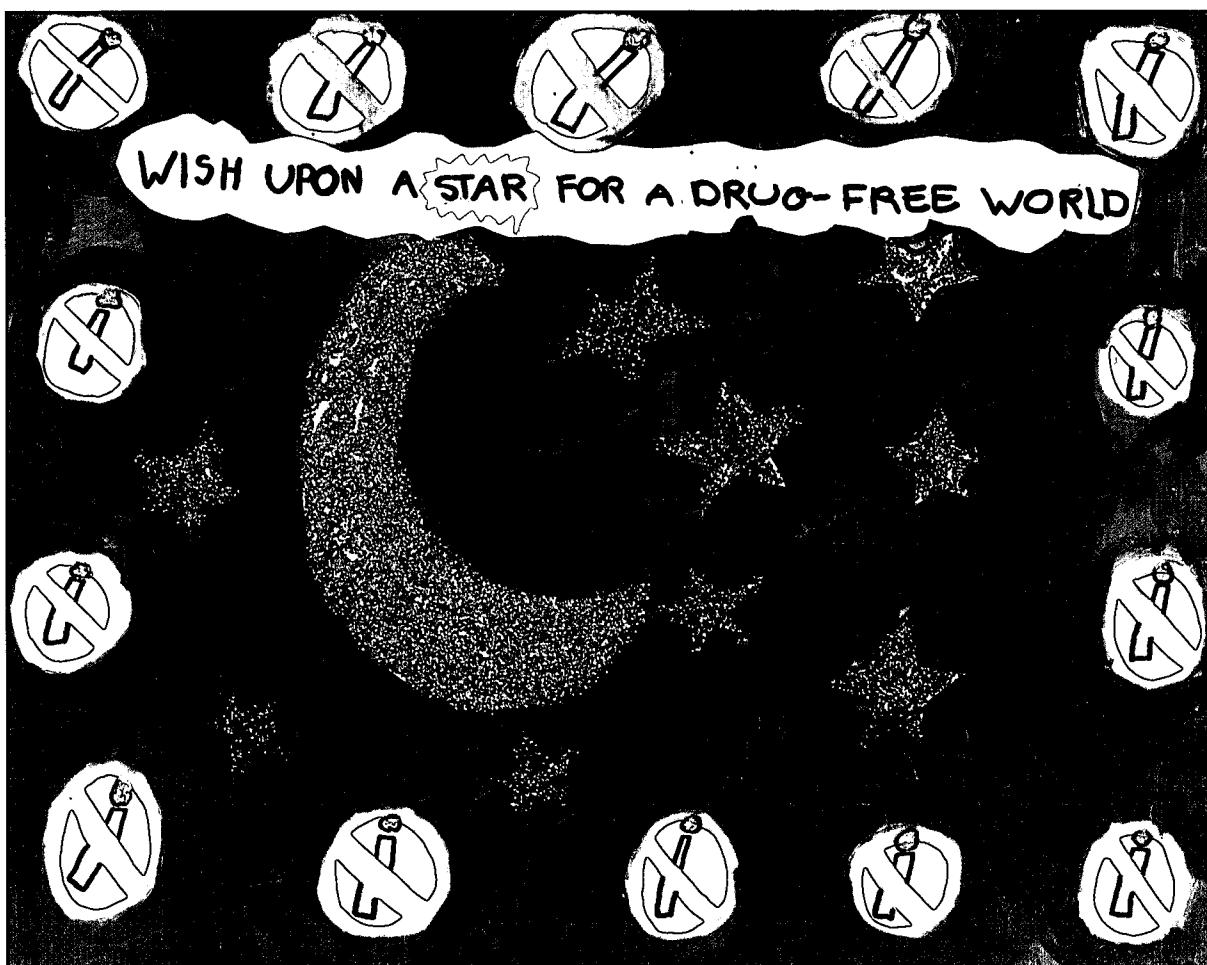
Beber alcohol es una de las prácticas aceptadas entre adultos. Es legal para los adultos beber vino con la cena, cerveza al final de una larga semana, o bebidas en una fiesta. Pero beber hasta llegar al punto de perder el control envía el mensaje equivocado a los niños, al igual que lo hace el buscar el remedio para la infelicidad o la tensión en la bebida.

Aunque fumar es legal para los adultos, el impacto negativo que el tabaco tiene en la salud del fumador ha sido documentado ampliamente. Si un niño le pregunta a sus padres porque fuman, pueden explicarle que cuando empezaron

la gente no entendía lo peligroso que es para la salud y que, una vez que un fumador empieza, es muy difícil dejarlo. La gente joven puede evitar cometer el mismo error que sus padres intentando no empezar a fumar para no arriesgar convertirse en adictos.

Cuando los padres fuman marihuana o toman otras drogas comprometen no sólo la percepción de seguridad de su hijo, sino también los códigos morales del desarrollo del niño. Si consume drogas ilegales, se engaña a sí mismo si piensa que sus hijos no lo descubrirán. Cuando lo hagan, su

credibilidad como padre y su autoridad acabarán en la basura. Si sus padres, sus ejemplos más cercanos e importantes, no respetan la ley, ¿Por qué deben de hacerlo ellos? Los padres que abusan del alcohol o de otras drogas deberían buscar ayuda profesional. Esta ayuda está disponible en centros de tratamiento y en grupos de apoyo como Alcohólicos Anónimos y Narcóticos Anónimos. Los niños pueden beneficiarse también de la ayuda profesional y de grupos como Familias Anónimas, Alcohólicos Anónimos y Narcóticos Anónimos.



Pídele a las estrellas un mundo sin drogas.

Hablando Con Sus Hijos De Forma Efectiva

Tan pronto como su hijo empieza a hablar empiezan las preguntas: "¿Por qué es verde la hierba?" "¿Qué le pasa a ese hombre que está sentado en el parque?" Si le demuestra a su hijo que está preparado para darle respuestas en cualquier momento, incluso si el tema le hace sentirse incómodo, usted creará una relación de confianza y su hijo se sentirá cómodo para hablar con usted de sus preocupaciones, porque sabe que usted le toma en serio.

Escuchar a su hijo le ofrece también la oportunidad de entrar en su mundo. Su hijo le hablará de las imágenes y los sonidos que tienen influencia sobre él cada día, es el experto en la moda, la música, la televisión y las películas que le interesan a la gente de su edad. Pregúntele sobre los grupos de música más populares y de que tratan sus canciones, que hacen sus amigos después de la escuela, que está de moda y que no y porque. Anímele con frases como "Qué interesante" o "No sabía eso" y hágale preguntas.

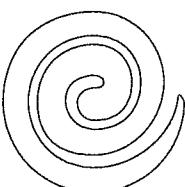
En estas conversaciones, puede introducir el tema de las drogas y porque son perjudiciales. Si puede inculcar esta información en la mente de su hijo antes de que se enfrente a una decisión difícil, los expertos dicen que serán más propensos a evitarlas en vez de usarlas. De hecho, los adolescentes que dicen haber aprendido mucho

sobre los riesgos de las drogas de sus padres son mucho menos propensos a probar la marihuana que aquellos que dijeron no haber aprendido nada. No debe temer que hablando sobre el tema de las drogas va a "poner ideas" en la cabeza de su hijo, de igual manera que hablarle sobre seguridad vial le haga ponerse delante de un coche. Usted les está haciendo saber sobre los peligros potenciales que les rodean para que cuando se enfrenten a ellos sepan que hacer.

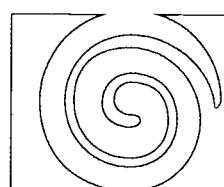
Para introducir el tema, pregúntele a su hijo que es lo que ha aprendido sobre las drogas en la escuela y que piensa de ellas. El puede incluso



Alejarse de las drogas es mejor que tomarlas.



**HABLANDO
CON SUS HIJOS
DE FORMA
EFECTIVA**



LAS DROGAS EN SU COCINA

Los productos de su casa, como el quitaesmaltes, los líquidos de limpieza, el fijador de pelo, la gasolina, la pintura en atomizador y el aerosol de la botella de crema, pueden ser utilizados como inhalantes peligrosos. Los inhalantes constituyen un difícil reto para los padres, porque no pueden ser eliminados de la casa.

Debido a que los inhaladores son fáciles de conseguir, son una droga popular entre los consumidores jóvenes; más de uno de cada cinco niños admitió haber usado inhalantes antes de llegar al octavo grado en la escuela, año en el que el uso aumenta considerablemente. Los padres necesitan hablar con sus hijos sobre las consecuencias mortales del abuso. Los inhalantes eliminan el oxígeno del cuerpo y pueden causar inconsciencia, daños irreparables al cerebro y al sistema nervioso e incluso la muerte.

mencionar a gente que las usa. Si usted oye algo que no le gusta (que un amigo fuma marihuana o si su hijo confiesa haber probado cerveza en una fiesta), es importante que no reaccione de tal manera que corte futuras conversaciones. Si se pone a la defensiva o le asegura que no conoce a nadie que tome drogas, pregúntele que piensa de la gente que las consume. Discutan si merecen la pena los riesgos en que se puede meter la gente que las usa. Incluso sin adicción, la experimentación es un riesgo muy grande. Una mala experiencia, como estar "drogado" y equivocarse en el tiempo que cuesta cruzar una calle con tráfico, puede cambiar o acabar una vida para siempre. Si algo interrumpe sus conversaciones, aproveche la próxima oportunidad que se le presente.



Momentos de aprendizaje

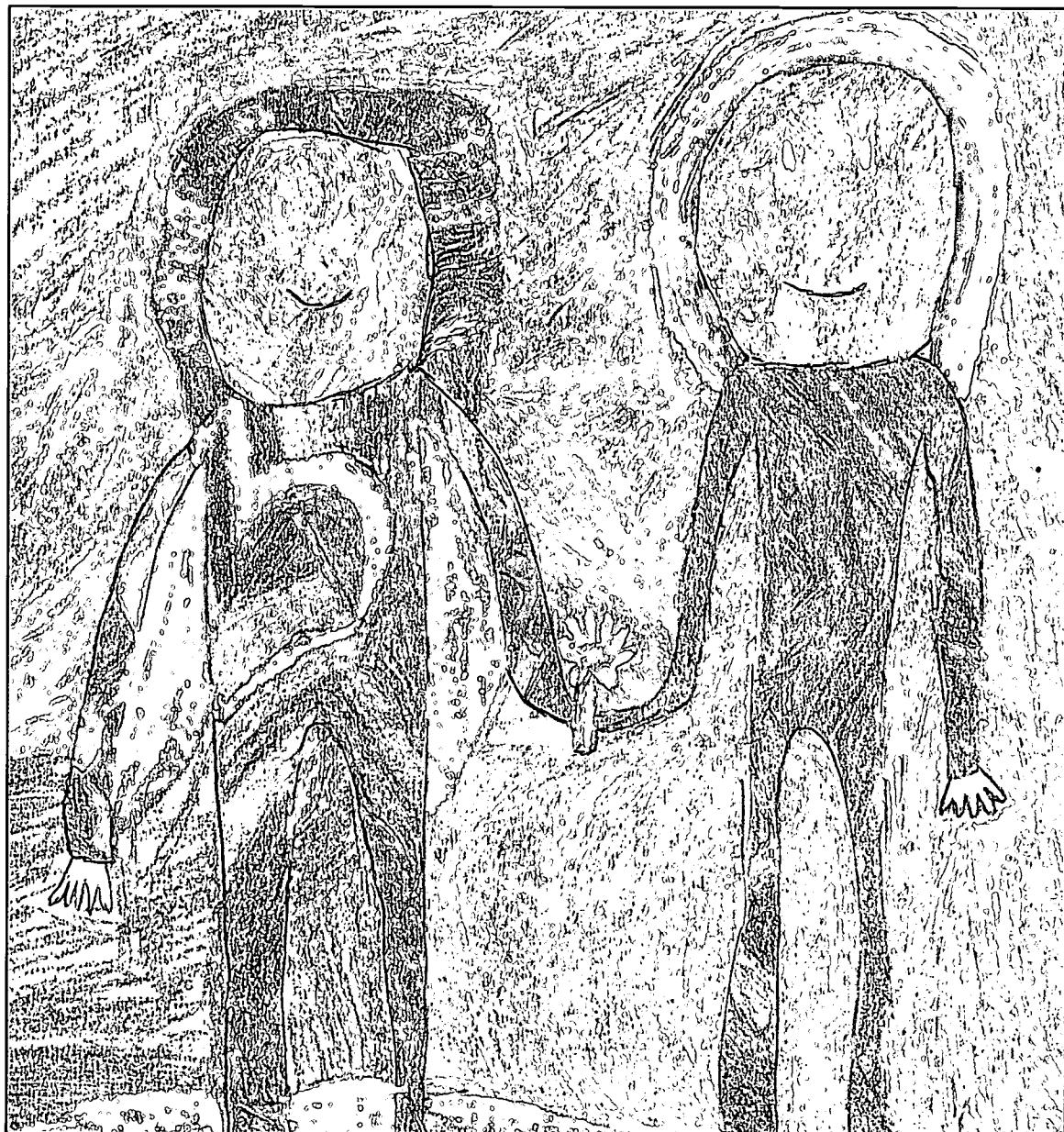
Otra forma de hablar sobre las drogas es aprovechar los "momentos de enseñanza" diarios:

- Si usted y su hijo van andando por la calle y ven un grupo de jóvenes bebiendo y pasando el tiempo, hable sobre los efectos negativos de beber alcohol.
- Los periódicos están llenos de historias sobre las consecuencias del abuso del alcohol y de las drogas. Tome sus ejemplos de la primera página. Pregúntele a su hijo si ha oído algo sobre la madre que consumía drogas y fue arrestada. ¿Quién se encargará ahora del bebé? ¿Tomó la decisión correcta cuando empezó a consumir drogas?
- Vea la televisión con sus hijos y pregúntele que piensan. ¿Hacen los programas y la publicidad que las drogas parezcan apetecibles o las critican? Cuando vea noticias relacionadas con el consumo de drogas, haga notar las implicaciones para las familias y para la sociedad en general: La adicción a las drogas puede causar o agravar muchas tragedias que llevan consigo el abuso de niños, la violencia familiar y las violaciones, el contagio del VIH, el suicidio juvenil y el embarazo de adolescentes.
- Cuando vea un anuncio en contra de las drogas en televisión, utilícelo como una oportunidad para hablar con sus hijos sobre las drogas. Pregúntele que piensan sobre el anuncio. La Oficina de Política de Control de Drogas de la Casa Blanca, junto con la Asociación por una América Sin Drogas, han emprendido una campaña publicitaria sin precedentes que le ofrecerá muchas oportunidades para hablar con sus hijos acerca de las drogas.

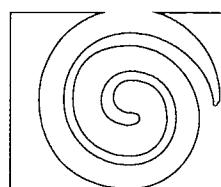
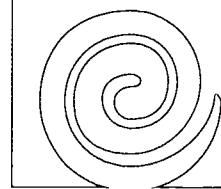
Cuando hay un historial familiar de abuso de drogas o alcohol

Si su familia tiene tendencia a tener la alta presión de sangre debe decirle a sus hijos que pueden heredarlo. Del mismo modo, necesitan saber acerca de los problemas de los padres con el abuso de substancias, especialmente si usted, su cónyuge o sus abuelos han tenido problemas con el alcohol u otras drogas. Los hijos de per-

sonas que abusan de substancias son mucho más propensos a convertirse en adictos si consumen drogas ya que pueden haber heredado los genes que les hacen reaccionar al alcohol y a las drogas de forma diferente y puede que tengan más dificultades intentando dejarlas. Cuando utilice el ejemplo de un familiar para demostrar porque sus hijos deben tener cuidado al probar alcohol u otras drogas estará utilizando un argumento de peso.



HABLANDO
CON SUS HIJOS
DE FORMA
EFECTIVA



Intente encontrar una perspectiva positiva. Si el abuso de substancias es un problema persistente en su familia, usted puede decirles a sus hijos que ser consciente de los retos de la vida los prepara mejor para afrontar posibles enfermedades.

AYUDANDO A SU HIJO A DECIR "NO" A LAS DROGAS

No importa donde crezcan los niños o quiénes sean sus amigos, casi todos se enfrentan tarde o temprano a amigos con malas ideas o formas de probar los límites, meterse en problemas y hacer cosas de las que se arrepentirán más tarde. No es tan difícil decir "no gracias, me tengo que ir" a un extraño. Pero es mucho más difícil cuando el amigo de un niño, especialmente uno cuya aprobación significa mucho para él, intenta que haga algo que él sabe que está mal.

Incluso los "buenos niños" acosan a sus amigos para saltarse una clase o mentir sobre porqué estuvieron juntos hasta tan tarde. Pero si los amigos o conocidos acosan a su hijo para que pruebe el tabaco, el alcohol u otras drogas, las consecuencias pueden ser más graves. La mejor forma de preparar a un niño para que tenga éxito en estos encuentros es practicar con este tipo de situaciones de antemano. Con las pa-labras correctas en su mente, los niños pueden ser independientes mientras dejan claro que están rechazando las decisiones de los amigos, pero no a los mismos amigos.

Necesita tener estas sesiones de práctica antes de que su hijo se encuentre en estas situaciones. Si su hijo no le ha preguntado todavía lo que debe hacer, busque el momento de hacerlo usted mismo. Enfatize que están trabajando juntos en una habilidad que es útil cuando alguien no quiere aceptar un "no" como respuesta.

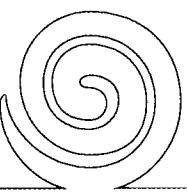
Usted puede, por ejemplo, tomar el papel de un chico que le guste a su hija e intentar persuadirla para que comparta un paquete de seis cervezas. ¿Qué puede decir ella? "¡Eres un cerdo!" es insultante. "No sé" deja la puerta abierta y suena como si pudiese cambiar de opinión. Una posición intermedia, firme pero amigable, funciona mejor. Ayúdele a ensayar frases que den razones de porque simplemente no quiere una cerveza:

- *"Mis padres me matarían si se enterasen, y siempre se enteran."*
- *"No, a mí no me gustan esas cosas."*
- *"La probé una vez y odio el sabor."*
- *"Mis padres confían en que no beba, y no quiero romper su confianza en mí."*

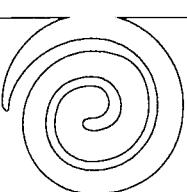
O podría explicar las consecuencias de beber alcohol:

- *"La probé una vez y acabé vomitando por todos lados."*
- *"Beber me haría sentirme fuera de control, y odio eso."*

Necesitará prepararse para recibir protestas. Puede contraatacarlas con la técnica del "disco rayado", según la cual repite su razón para no beber una y otra vez hasta que terminen los intentos de persuadirla. O puede dejar claro que la discusión sobre la cerveza se ha terminado cambiando de tema: "¿Viste el partido de baloncesto ayer?" u "Oye, ¿Sabes si se han agotado las entradas para ese concierto?" Si no lo consigue, debería marcharse diciendo "Me tengo que ir".



HABLANDO CON SUS HIJOS DE FORMA EFECTIVA



La Perspectiva De Su Hijo

Por que un niño usa drogas

Comprensiblemente, algunos padres de niños que consumen drogas piensan que sus hijos pueden haber sido persuadidos para tomar drogas por sus amigos o por vendedores de drogas. Pero los niños dicen que deciden consumir drogas porque quieren:

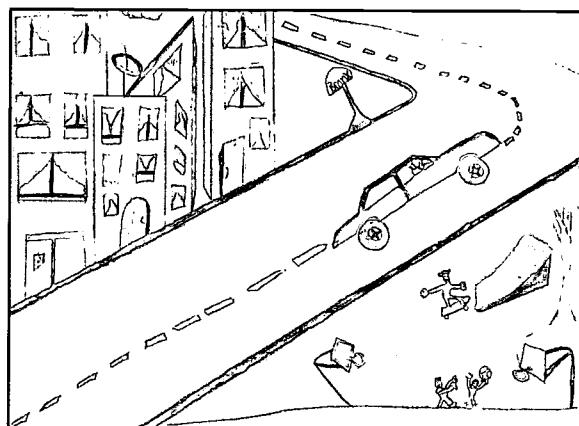
- combatir el aburrimiento
- sentirse bien
- olvidarse de sus problemas y relajarse
- divertirse
- satisfacer su curiosidad
- tomar riesgos
- aliviar su dolor
- sentirse como adultos
- demostrar su independencia
- pertenecer a un grupo específico
- estar en onda

Más que ser influenciados por nuevos amigos de los que adoptan nuevos hábitos, los niños y adolescentes cambian normalmente de grupo de amigos para juntarse con otros que han escogido el mismo estilo de vida.



Ciudad sin drogas.

Los padres son los que mejor conocen a sus hijos y por lo tanto, están en la mejor posición para sugerir alternativas sanas a las drogas. Deportes, clubes, lecciones de música, proyectos de servicio a la comunidad y actividades después de la escuela, no sólo mantienen a los niños y adolescentes activos e interesados, sino también les acerca a sus padres que pueden asistir a juegos y actuaciones. Para desarrollar un sentido positivo de independencia podría animar a su hijo a que cuide niños o a que dé clases. Para probar el riesgo, sugírale escalar, hacer karate o ir a acampar.



LA PERSPECTIVA
DE SU HIJO

Lo que nuestra cultura le dice a los niños sobre las drogas

Desafortunadamente, las modas que rigen nuestra cultura son a veces las más impactantes. Los niños de hoy están rodeados de mensajes subliminales que les dicen lo que es "bueno" del alcohol, el tabaco y las drogas. Sus hijos pueden ver en la televisión personajes que viven vidas de lujo y esplendor con el dinero de las drogas, pueden conectarse a una página de Internet que pide la legalización de la marihuana, pueden ver a sus estrellas de cine favoritas fumando, o pueden escuchar canciones que describen lo excitante que es hacer el amor estando "bajo la influencia de las drogas".

Para combatir estas impresiones, ponga su televisor y la computadora en áreas comunes para poder controlar lo que ven sus hijos. Siéntese con ellos mientras ven la televisión. Navegue por el Internet con ellos para ver lo que les gusta.

Cualquier cosa que no sea de su agrado, puede convertirla en un "momento de enseñanza". Puede establecer los límites según los cuales los programas de televisión, las películas y las páginas de Internet sean apropiadas para su hijo. (También puede reafirmarle a su hijo que el mundo no es tan desolador como aparece en las noticias, las cuales se centran en los problemas de la sociedad).

Del mismo modo, familiarícese con las estaciones de radio favoritas de su hijo, sus CDs y sus cassettes. Según un estudio reciente, la mayoría de los adolescentes consideran escuchar música como su actividad favorita fuera de la escuela, actividad a la que dedican un promedio de tres a cuatro horas diarias. Puesto que muchas de las canciones que escuchan insinúan que el uso de drogas es deseable y no tiene consecuencias, usted querrá combatir estas impresiones con su propio punto de vista.

LA PERSPECTIVA
DE SU HIJO



Como Educar A Sus Hijos Sobre Las Drogas

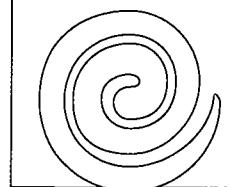
Preescolares

Puede parecer prematuro hablar sobre drogas con un preescolar, pero las actitudes y los hábitos que forman a esta edad tienen una gran importancia en las decisiones que harán cuando sean mayores. A esta temprana edad, están ansiosos por aprender y memorizar reglas y quieren su opinión sobre lo que es "malo" y lo que es "bueno". Aunque son lo suficientemente mayores para entender que fumar es malo para ellos, no están preparados para entender los difíciles datos sobre el alcohol, el tabaco y otras drogas. A pesar de eso, es una buena época para practicar las habilidades para tomar decisiones y

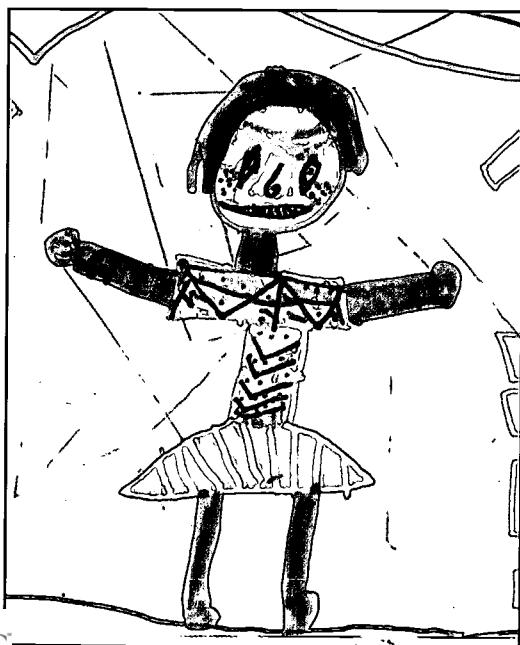
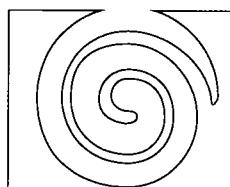
resolver problemas que necesitarán para decir "no" más adelante.

Estas son algunas maneras que le ayudarán a su hijo en edad preescolar a tomar las decisiones correctas sobre lo que debería entrar en sus cuerpos y lo que no:

- Hable con sus hijos de porqué necesitan comer sano. Dígale a su hijo que nombre algunas de sus comidas favoritas que sean sanas y explíquele cómo estos alimentos contribuyen a que crezca sano y fuerte.
- Escoja momentos específicos en los que pueda prestar su completa atención a su hijo o hija. Tírese al suelo y juegue con ellos; aprenda lo que les gusta y lo que no les gusta; déjelos saber que les quiere; dígales que son demasiado maravillosos y únicos como para usar drogas. Usted creará una relación fuerte de confianza y cariño que les hará más fácil alejarse de las drogas en el futuro.
- Déles reglas a seguir como jugar limpio, compartir los juguetes y decir la verdad para que los niños sepan qué clase de comportamiento se espera de ellos.
- Anime a su hijo a seguir instrucciones y a preguntar si no las entiende.



COMO EDUCAR A SUS HIJOS SOBRE LAS DROGAS



- Cuando su hijo se frustra jugando, utilice la oportunidad para fortalecer sus habilidades para resolver problemas. Por ejemplo, si una torre de bloques se le cae constantemente, trabajen juntos para encontrar posibles soluciones. Convertir una situación mala en un éxito, refuerza la autoconfianza del niño.
- Cuando sea posible, deje que su hijo escoja que ponerse. Incluso si la ropa no combina, está reforzando la habilidad de su hijo de tomar decisiones.
- Haga notar substancias venenosas o dañinas que se encuentran normalmente en las casas como blanqueador, limpiadores de cocina y de muebles y lea las etiquetas de peligro de estos productos en voz alta. Explíquelo a sus hijos que no todas las drogas "malas" tienen etiquetas de peligro, así que sólo deben comer o oler comida o una medicina recetada que les den ustedes, sus abuelos o la niñera.

COMO EDUCAR SUS HIJOS SOBRE LAS DROGAS



Yo soy una niña que no toma drogas.

- Explíquelo a su hijo que las medicinas recetadas son drogas que pueden ayudar a la persona para la que han sido recetadas pero que pueden hacer daño a los demás, especialmente a los niños, que deben mantenerse alejados de ellas.

PREGUNTAS COMUNES QUE LOS NIÑOS HACEN SOBRE LAS DROGAS

P. ¿Por qué la gente quiere poner cosas malas en su cuerpo?

R. Una respuesta puede ser que no se dan cuenta de lo peligrosas que son, otra es que no se cuidan. A veces la gente empieza a consumir una droga para saber cómo se siente, pero se puede convertir en una adicción (como el tabaco) y es muy difícil parar.

P. ¿Por qué algunas drogas son malas y otras se pueden tomar?

R. Puede responder que las drogas son químicos fuertes que pueden cambiar la forma en que uno se siente. Los doctores prescriben medicinas para hacer que la gente enferma se sienta mejor. Estas son drogas "buenas". Las drogas "malas" son las que no las ha recetado ningún médico y las que no te hacen sentirte mejor, de hecho, pueden dañar tu cuerpo. Por eso es malo tomar las drogas "malas".

P. ¿Por qué no puedo probar esa "bebida de adultos"?

R. Un poco de alcohol tiene un efecto negativo mucho mayor en el cuerpo de un niño que en el de un adulto; incluso una cantidad muy pequeña puede dañar a un niño.

P. ¿Fumaste marihuana cuando eras joven?

R. No le dé a su hijo más información de la necesaria. Si la respuesta es "sí", déle las razones por las que siente que cometió un error; por ejemplo, le hacía perder el control, se saltaba clases, interfería en su habilidad para practicar deportes, perdió amigos. También explíquelo que ahora se sabe más sobre los efectos negativos de la marihuana y otras drogas de lo que se sabía entonces.

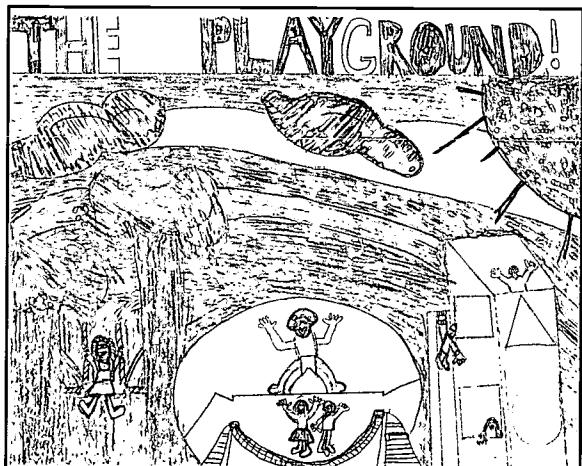
Del Jardín de Infantes al tercer grado (de 5 a 8 años)

Los niños a esta edad muestran normalmente un creciente interés por el mundo fuera de su familia y de su hogar. Éste es el momento de explicarles lo que es el alcohol, el tabaco y las drogas que algunos utilizan incluso siendo dañinas, y las consecuencias de su consumo. Hábiles de como cualquier cosa que pongan en su cuerpo que no sea comida puede ser extremadamente peligrosa. Dígale que las drogas interfieren en la forma en que nuestros cuerpos funcionan y que pueden hacer que una persona se ponga enferma e incluso que muera. (La mayoría de estos niños han tenido la experiencia real de la muerte de un familiar suyo o de alguien de la escuela).

Explíquele lo que significa la adicción, que la droga se convierte en hábito muy malo que es muy difícil dejar. Recompense a sus hijos por cuidar su cuerpo y evitar cosas que les pueden hacer daño.

Para cuando sus hijos estén en tercer grado, deben entender:

- las diferencias entre alimentos, venenos, medicinas y drogas ilegales;
- como las medicinas que el doctor prescribe y que un adulto administra pueden ayudar durante una enfermedad, pero que pueden ser perjudiciales si no se utilizan correctamente, por lo que los niños tienen que mantenerse alejados de cualquier substancia o envase que no conozcan;
- porque los adultos pueden beber, pero los niños no, incluso cantidades pequeñas son perjudiciales para el cerebro y el cuerpo de un niño en desarrollo.

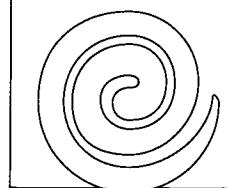


Área de recreo.

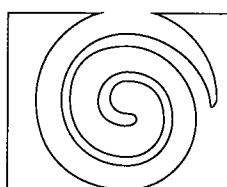
Del cuarto al sexto grado (de 9 a 11 años)

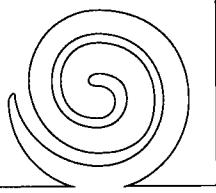
Continúe manteniendo su posición en cuanto a las drogas. A esta edad, los niños pueden mantener conversaciones más sofisticadas sobre por qué la gente se siente atraída hacia las drogas. Puede utilizar su curiosidad sobre los acontecimientos traumáticos de la vida de la gente (como un accidente de coche o un divorcio), para discutir cómo las drogas pueden causar estos acontecimientos. A esta edad los niños también les encanta aprender datos, especialmente los extraños, y quieren saber cómo funcionan las cosas. Este grupo puede quedar fascinado de ver cómo las drogas afectan el cerebro y el cuerpo de quien las usa. Explíquelles como cualquier cosa tomada en exceso, ya sea medicina para la tos o aspirinas, puede ser peligrosa.

Los amigos, ya sea el mejor amigo o un grupo de ellos, son extremadamente importantes durante esta etapa, como lo es el pertenecer a un grupo y ser considerado "normal". Cuando los niños pasan a la escuela secundario, dejan su mundo pequeño y protegido para unirse a un grupo mucho mayor y menos íntimo de preadolescentes. Estos otros niños pueden enseñar a su hijo lo que es el alcohol, el tabaco, o las drogas. Los estudios muestran que cuanto antes utilicen los niños estas substancias, más probabilidades tienen de experimentar problemas serios.

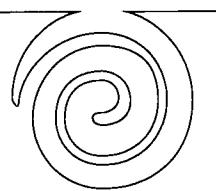


**COMO EDUCAR
A SUS HIJOS SOBRE
LAS DROGAS**





COMO EDUCAR A SUS HIJOS SOBRE LAS DROGAS



CUANDO SU HIJO ENTRA EN LA SECUNDARIA

Este año es a la vez excitante y desafiante para los niños. Son peces pequeños en una gran pecera y quieren adaptarse desesperadamente. Puesto que sus hijos pueden ver ahora a estudiantes mayores bebiendo, fumando o tomando drogas y puede parecerles que son "cool" e independientes, sus hijos pueden sentirse tentados a probar las drogas. El consumo de drogas aumenta considerablemente durante el primer año de secundaria.

No importa dónde viva, de ahora en adelante sus hijos van a verse expuestos a todo tipo de drogas, por lo que usted necesita familiarizarse con toda la información que pueden estar recibiendo, como los nombres de las drogas y los métodos de preparación e ingestión, así que mire las fotos de las drogas, sus accesorios y términos comunes en el cuadro de las páginas 36 a 41.

En esta época, cuando la aceptación de los amigos lo significa todo, sus hijos pueden hacerle sentir rechazado. Pero mientras sus hijos se están alejando de usted para establecer sus propias identidades, o aunque parezca que se avergüenzan de usted, necesitan más que nunca que forme parte de sus vidas.

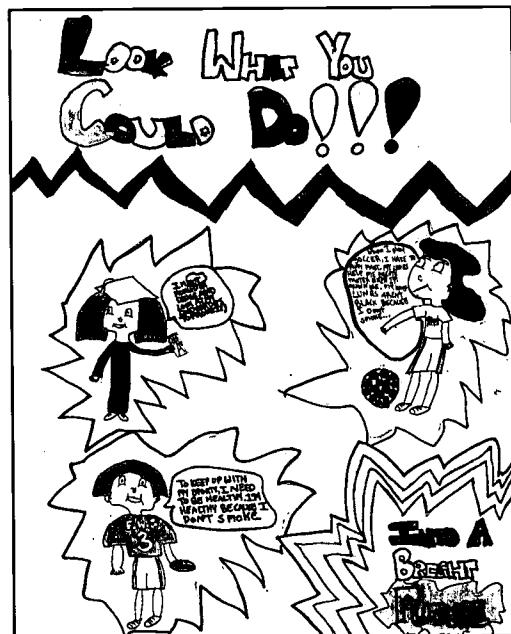
Para ayudar a sus hijos a tomar las decisiones correctas durante este período crítico, usted debe:

- Asegurarse de que sepan de memoria las razones para evitar el alcohol, el tabaco y las drogas;
- Conocer a sus amigos llevándoles y trayéndoles a las actividades después de la escuela, a los juegos, a la biblioteca, al cine (siendo sensible a su necesidad de sentirse independiente);
- Hacerse voluntario para actividades en las que pueda observar a su hijo en la escuela;
- Conocer a los padres de los amigos de sus hijos y aprender qué le interesa a su hijo. Si parece que su hijo tiene tendencia a andar con amigos que tienen malos hábitos, reitere porqué el uso de drogas es inaceptable.

Es esencial que las actitudes en contra de las drogas de su hijo sean fuertes antes de que entren en esta etapa.

Antes de dejar la escuela primaria, su hijo debe saber:

- los efectos *inmediatos* en el cuerpo del uso del alcohol, el tabaco y las drogas, pudiendo causar coma o una sobredosis fatal;
- las consecuencias a *largo plazo* y como las drogas pueden ser adictivas y hacer que los que las toman pierdan el control de sus vidas;
- las razones por las que las drogas son especialmente dañinas para un cuerpo en desarrollo;
- los problemas que pueden causar el alcohol y otras drogas ilegales no sólo al que las toma, sino a su familia y a su mundo.



Mira lo que podrías hacer. Hacia un futuro brillante.

Ensaye situaciones hipotéticas en las que los amigos le ofrecen drogas. Haga que su hijo pratique cómo decir un rotundo "Eso es muy malo para ti". Déles permiso para que lo utilicen como excusa: "Mi madre me mataría si bebo una

cerveza." "Enojar a mis padres" es una de las razones que los adolescentes utilizan para no fumar marihuana.

Enseñe a su hijo cómo se promueven las drogas y el alcohol. Discuta cómo la publicidad, las letras de las canciones, las películas y los programas de televisión los bombardean con el mensaje de que beber alcohol, fumar o tomar otras drogas es bueno. Asegúrese de que son capaces de separar los mitos de las realidades y elógielos por pensar por ellos mismos.

Conozca a los amigos de sus hijos, dónde van y lo que les gusta hacer. Hágase amigo de los padres de los amigos de sus hijos para unir fuerzas. Se sentirá más cerca de la vida diaria de su hijo y estará en mejor posición para reconocer los problemas. (Un niño que tiene amigos que consumen drogas tiene más probabilidades de hacerlo). Los niños a esta edad aprecian este tipo de atención. De hecho, dos tercios de los estudiantes de cuarto grado dijeron que les gustaría que sus padres les hablaran más sobre las drogas.

Del séptimo al noveno grado (de 12 a 14 años)

Un estereotipo común dice que los adolescentes son rebeldes, se rigen por la presión de sus amigos y buscan el peligro hasta el punto de la autodestrucción. Aunque normalmente los adolescentes no parecen receptivos a sus padres mientras intentan ser independientes, los adolescentes necesitan más que nunca el apoyo de los padres, su involucración, y sus consejos.

Los jóvenes adolescentes pueden experimentar cambios rápidos y extremos en sus cuerpos, su parte emocional y sus relaciones. La adolescencia es normalmente una época confusa y estresante, caracterizada por cambios de humor e inseguridades

DROGAS: MITOS Y REALIDAD

Mientras usted le está dando los datos sobre las drogas, su hijo está recibiendo mucha información falsa de sus amigos. Esté al tanto y preparado para contestar a las medias verdades y a los mitos que sus hijos oyen y creen, como:

Mito: *La marihuana no es dañina porque es "toda natural" y viene de una planta.*

Realidad: *El humo de la marihuana contiene algunos de los mismos componentes que causan el cáncer que el tabaco, a veces más concentrados.*

Mito: *Está bien fumar marihuana mientras no seas un fumador crónico.*

Realidad: *El uso ocasional puede llevar al uso frecuente.*

Mito: *Debido a que inhalar heroína en polvo no requiere el uso de agujas, no es muy arriesgado (el 43% de los adolescentes hispanos en el último año de secundaria no creen que exista un gran riesgo en probar la heroína).*

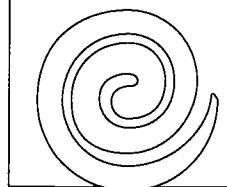
Realidad: *La heroína es peligrosa, sin importar la forma en que se consuma. Una vez que se convierten en adictos a la heroína, los consumidores tienden a inyectarse la droga porque es más barato.*

Mito: *Las drogas no son tan peligrosas y puedo controlarlas.*

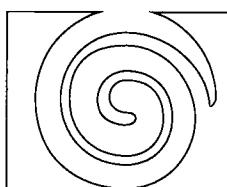
Realidad: *El consumo de drogas es muy impredecible y afecta a la gente de forma diferente. Cualquiera puede convertirse en un adicto.*

Mito: *Todo el mundo lo está haciendo.*

Realidad: *Los estudios muestran que más de tres de cada cuatro niños hispanos en octavo grado no ha consumido drogas durante el último mes. Incluso entre los que están en el último año de secundaria (el grupo con mayor índice de consumo de marihuana), sólo un cuarto de los entrevistados en un estudio nacional admitieron haber consumido drogas durante el último mes. En cualquier escuela, la mayoría de los estudiantes no toman drogas.*



COMO EDUCAR
A SUS HIJOS SOBRE
LAS DROGAS





No son los años 60. Entrá en los 90. ¡Para! Yo elijo decir no. mientras que luchan por descubrir quienes son y cómo encajar mientras establecen sus propias identidades. No es sorprendente que sea durante esta época cuando muchos jóvenes prueban el alcohol, el tabaco y otras drogas por primera vez.

COMO EDUCAR A SUS HIJOS SOBRE LAS DROGAS

NOVEDADES MÉDICAS SOBRE LA MARIHUANA

Si su hijo adolescente está interesado en el debate sobre la legalización de la marihuana en circunstancias determinadas, usted puede darle los hechos: En algunos estados, están apareciendo referéndum de votantes para legalizar la marihuana para uso médico.

Algunos seguidores de la marihuana médica están preocupados del potencial que tiene para ofrecer alivio a los enfermos; otros están intentando cambiar las leyes americanas contra las drogas y legalizar drogas ilegales, especialmente la marihuana.

Para proteger a los consumidores, el protocolo médico es determinado por autoridades sanitarias y no por votación popular. La Administración de Alimentos y Medicamentos aplaza la aprobación de una droga hasta que los estudios indiquen que es segura y efectiva para el uso para el que fue creada. A menos que esos estudios demuestren que la marihuana se rige según esa descripción, la Asociación Médica de los Estados Unidos recomienda que no se recete o recomiende la droga con propósitos médicos.

Puede que los padres no se den cuenta de que sus hijos adolescentes están rodeados por las drogas. Casi nueve de cada diez adolescentes están de acuerdo en que "parece que hoy en día la marihuana está en todas partes". Los adolescentes tiene el doble de probabilidades de fumar marihuana de lo que los padres piensan y se están "drogando" en lugares que los padres piensan que son seguros, como los alrededores de las escuelas, en casa y en las casas de sus amigos.

Aunque los adolescentes no lo aprecien, los padres dan forma a las decisiones que sus hijos toman con respecto a las drogas. Aproveche la importancia que tiene para la gente joven su imagen social y su apariencia para remarcar las desagradables consecuencias *inmediatas* del uso del tabaco o la marihuana; por ejemplo, que fumar causa mal aliento y mancha los dientes y que hace que la ropa y el pelo huelan mal. Al mismo tiempo, debe discutir con su hijo los efectos a *largo plazo*:

- falta de habilidades sociales y emocionales que normalmente se aprenden durante la adolescencia;
- el riesgo de cáncer de pulmón y enfisema por fumar;
- accidentes de coche fatales y daños en el hígado por beber mucho;
- adicción, coma cerebral y muerte.

Del décimo al decimosegundo grado (de 15 a 17 años)

Los adolescentes mayores han tenido que tomar ya muchas decisiones en cuanto a probar las drogas o no. Los jóvenes de hoy saben más acerca del consumo de drogas, así como de hacer distinciones no sólo entre las diferentes drogas y sus efectos, sino también entre probar,

el uso ocasional o la adicción. Ven a muchos de sus amigos tomando drogas, algunos sin consecuencias obvias o inmediatas y otros cuyo consumo de drogas está fuera de control.

Para resistir la presión de los amigos, los adolescentes necesitan más que un mensaje general contra las drogas. Ahora es el momento de mencionar como el alcohol, el tabaco y el consumo de otras drogas durante el embarazo ha sido asociado a defectos de nacimiento en los bebés. Los adolescentes necesitan ser advertidos de los posibles efectos mortales de la combinación de drogas. Necesitan escuchar la afirmación de los padres de que *cualquiera* se puede convertir en un consumidor crónico o en un adicto y que incluso los que no son adictos pueden sufrir serias consecuencias negativas permanentes.

Debido a que muchos estudiantes de secundaria están orientados hacia el futuro, tienen más probabilidades de escuchar las discusiones de cómo las drogas pueden arruinar sus oportunidades de entrar en una buena universidad, ser aceptados por el ejército, o ser contratados para determinados trabajos.

Los adolescentes tienden a ser idealistas y disfrutan escuchando formas en las que pueden ayudar a crear un mundo mejor. Dígale a sus hijos que las drogas *no* son un crimen sin víctimas, y asegúrese de que entienden el efecto que las drogas tienen en nuestra sociedad. Llame la

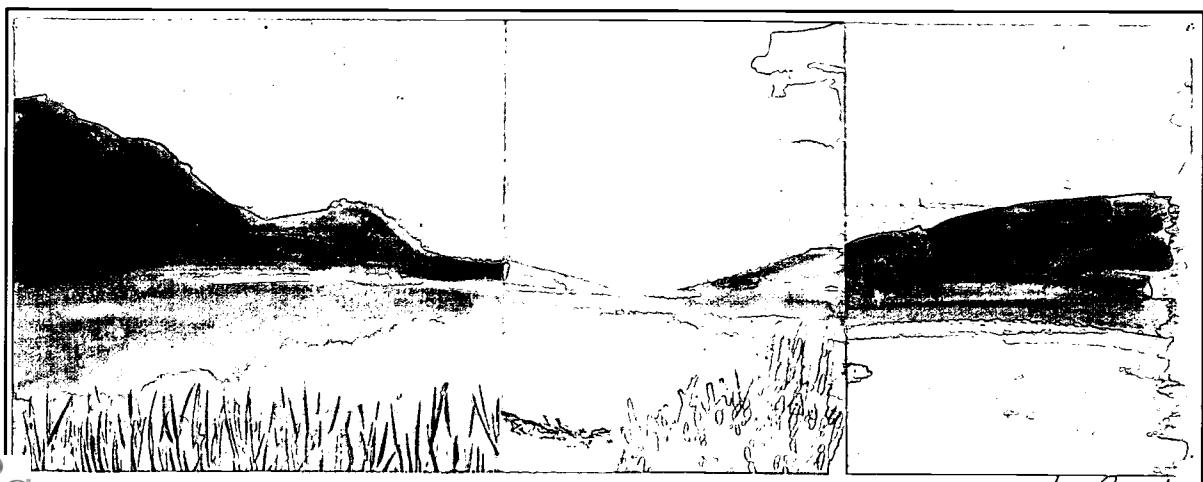
EL TABACO Y LOS ADOLESCENTES: UNA MALA COMBINACIÓN

Desafortunadamente, el aumento de la información sobre los peligros del tabaco no ha detenido a muchos jóvenes. De hecho, el porcentaje de jóvenes latinos en el último curso de la escuela secundaria que fuman ha aumentado desde 1983. Una razón puede ser que los adolescentes se caracterizan por no preocuparse por la muerte, la ven demasiado lejos. Incluso pueden convencerse de que para cuando sean adultos, el cáncer y las otras enfermedades del corazón y los pulmones causadas por el tabaco, se podrán curar.

Si descubre a su hijo o hija fumando, los expertos dicen que debe decirle que lo deje inmediatamente y que fumar es intolerable. Necesita ser firme pero apoyarles; deje que su hijo se dé cuenta de que romper la adicción al tabaco es difícil para cualquiera, sin importar la edad. Entienda que un niño que es un fumador adicto puede recaer y necesita apoyo. Aunque pueden ocurrir recaídas durante el período de abstinencia, deje siempre claro que dejarlo es obligatorio. Si su hijo no puede dejarlo por sí mismo, pídale ayuda a su médico familiar, quien puede recetarle medicación o dirigir a su hijo a un programa contra el tabaco.

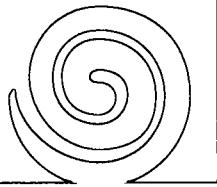
COMO EDUCAR A SUS HIJOS SOBRE LAS DROGAS

atención de su hijo demostrándole como, evitando las drogas ilegales, ayuda a tener una ciudad segura, un lugar mejor y como el no consumir drogas le da más energía para hacerse voluntario después de la escuela, enseñando o entrenando a niños más pequeños, actividades necesarias en la comunidad.

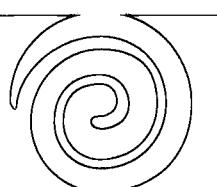


Su hijo adolescente puede saber sobre el debate sobre la legalización de la marihuana y de como los doctores podrían recetarla con fines médicos. La idea de que puede haber ventajas legítimas para la salud en una droga ilegal es confusa. Ahora que su hijo adolescente es suficientemente maduro como para entender estas complejidades, es importante hablar sobre ello en casa, quizás durante un "momento de aprendizaje" inspirado por un noticiero. Debería hacer saber a su hijo adolescente que el ingrediente en la marihuana que tiene cierto valor medicinal, el delta-9-tetrahidrocannabinol (THC), puede ser recetado por médicos en forma de píldora que no contiene las sustancias cancerígenas de la marihuana. Otros calmantes médicos incluyen la codeína y la morfina. Ambas se han determinado seguras para su uso tras investigaciones y análisis por organizaciones científicas y médicas.

Es importante que los padres elogien y recompensen a los jóvenes por todas las cosas que hacen bien y por todas las decisiones correctas que toman. Cuando esté orgulloso de su hijo o hija, dígaselo. Saber que son apreciados por los adultos es altamente motivador y puede fortalecer su compromiso de mantenerse alejado de las drogas. Su hijo adolescente puede quedar impresionado también por la importancia de su papel como ejemplo a seguir para un hermano o hermana menor.



COMO EDUCAR SUS HIJOS SOBRE LAS DROGAS



CINCO HIJOS - MUCHAS LECCIONES

Marty H., Cincinnati, Ohio, casado, padre de cinco hijos entre 8 y 18 años:

"Mi esposa y yo empezamos a preocuparnos por nuestro hijo mayor cuando estaba en el último año de secundaria. Empezó a cambiar de amigos y sospechábamos que podía estar tomando drogas. Así que asistimos a un curso organizado por un grupo local de padres. Empezamos a hablar sobre las drogas que rodean a los niños, ahora no evadimos el tema. No les damos sermones, sino que les decimos claramente que el consumo de drogas no se tolera en nuestra casa. También hemos intentado bajar el nivel de decibeles y escucharnos mejor los unos a los otros. Intentamos cenar juntos varias veces por semana.

También hemos aprendido que es beneficioso darle excusas a tu hijo para que diga 'no' a las drogas. Pueden decir 'Me encantaría probarlo, soy tan cool como tú, pero mis padres están locos'.

Desde que asistimos al curso, nuestro hijo ha mejorado mucho y sus notas están mejorando cada vez más. Los más pequeños no han pasado por ningún momento difícil y creo que se debe en gran parte a los esfuerzos que hacemos en casa. Mi esposa y yo éramos niños en los años 60 y creo que muchos de nosotros tenemos miedo de parecer hipócritas. Pero yo prefiero que mi hijo piense que soy un hipócrita pero que tenga la posibilidad de madurar y hacerse mayor".



Que Hacer Si Piensa Que Su Hijo Consumo Drogas

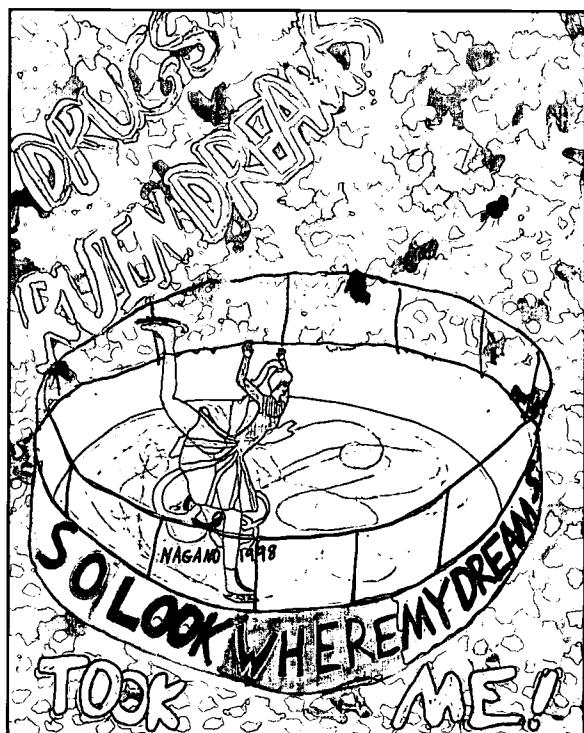
Señales de que su hijo puede estar consumiendo drogas

Puesto que los cambios de humor y las acciones impredecibles son situaciones comunes entre preadolescentes y adolescentes, los padres pueden tener dificultades para ver las señales del abuso del alcohol o las drogas. Pero si su hijo empieza a mostrar una o más de estas señales (que son las mismas para los hijos que para las hijas), puede que el problema de las drogas esté en su punto crucial.

- Está triste, deprimida, cansada y no se preocupa por su apariencia.
- Es hostil y no coopera; sobrepasa el límite de hora frecuentemente.
- Sus relaciones con los miembros de la familia se han deteriorado.
- Sale con un nuevo grupo de amigos.
- Sus notas son peores y se salta clases.
- Ha perdido el interés en sus hobbies, deportes y otras de sus actividades favoritas.
- Sus hábitos alimenticios o de dormir han cambiado; se queda despierta durante la noche y duerme durante el día.

- Le cuesta concentrarse.
- Sus ojos están rojos y su nariz tiene mucosidad incluso cuando no está resfriado.
- Desaparece dinero de la casa.

La presencia de pipas, papel de fumar, botellas pequeñas de medicamentos, gotas para los ojos o encendedores de butano en su casa son una señal de que su hijo puede estar tomando drogas.



Las drogas arruinan los sueños.
Mira dónde me llevaron mis sueños.

QUE HACER SI
PIENSA QUE SU
HIJO CONSUME
DROGAS

Otras señales pueden ser las pipas caseras o las de agua, hechas con latas de soda o botellas de plástico. Si encuentran cualquiera de estas señales, los padres deben discutir las acciones a tomar para formar un frente unido. También pueden pedir las opiniones de otros miembros de la familia.

Actuar según sus sospechas

Si sospecha que su hijo está tomando drogas, debe hablar sobre sus sospechas abiertamente, evitando acusaciones directas, cuando él o ella esté sobrio y usted esté calmado.

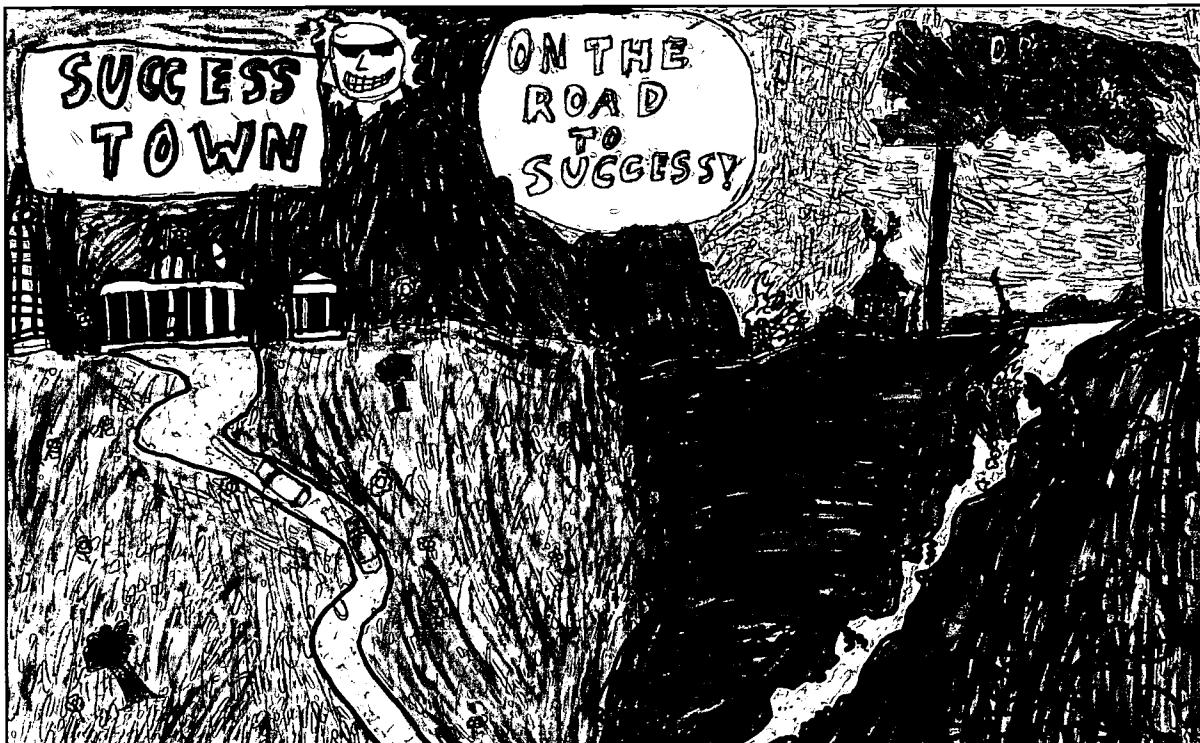
Esto significa que puede que tenga que esperar hasta el día siguiente si vuelve borracho de una fiesta o si su habitación huele a marihuana.

Pregunte qué ha pasado, en la escuela o fuera, y háblele de cómo evitar usar drogas o alcohol en el futuro. Si se encuentra con que su hijo no quiere hablar, busque la ayuda del consejero de la escuela de su hijo, del médico de la familia o

de centros locales de ayuda contra las drogas y puede que obtengan una respuesta mejor. Fíjese también en lo que está pasando en la vida emocional o social de su hijo que pueda haberle llevado a usar drogas.

Tomar el tiempo para discutir el problema abiertamente sin alejarse, es un paso importante en el camino hacia la recuperación. Demuestra que el bienestar de su hijo es crucial para usted y que usted todavía le quiere, aunque no le gusta lo que se está haciendo a sí mismo. Pero también debe demostrar su amor siendo firme y reforzando cualquier medida disciplinaria que su familia haya impuesto por romper las reglas de la casa. Debe hablar sobre las formas de volver a ganar la confianza de la familia como avisar dónde está, pasar tiempo en casa y mejorar las notas.

Incluso cuando las evidencias son claras, los padres tienen normalmente problemas admitiendo que su hijo tiene un problema con el alcohol, el tabaco o las drogas. Enfado, resentimiento, culpabilidad y un sentimiento de fracaso son



Ciudad del éxito. De camino hacia el éxito. Pueblo de drogas.



todas reacciones comunes, pero es importante evitar la autoculpabilidad. El abuso de drogas ocurre en familias de todos los niveles económicos y sociales, en hogares felices al igual que en los infelices. Lo más importante es que cuanto antes actúe, antes se recuperará su hijo.

Adicción

Nadie piensa que se va a convertir en adicto cuando empieza a consumir drogas. La adicción es una enfermedad que se caracteriza por una búsqueda compulsiva de droga, sin tener en cuenta las consecuencias. Un estudio llevado a cabo por el Instituto Nacional del Abuso de Drogas muestra claramente que todas las drogas de las que se abusan tienen un profundo efecto en el cerebro. El uso prolongado de muchas drogas incluyendo la cocaína, la heroína, la marihuana y las anfetaminas, puede cambiar el cerebro de forma fundamental y prolongada, dando como resultado un deseo voraz por las drogas y la adicción.

Cuando y si un consumidor de drogas se convierte en adicto, depende de cada persona. Los estudios demuestran que los niños que toman alcohol y fuman tabaco, tienen más probabilidades de fumar marihuana que los niños que no utilizan esas substancias. Los niños que fuman

CONSEJOS DE UN JOVEN EN TRATAMIENTO

Jamal*, 17, en tratamiento en un programa residencial en Encinitas, California:

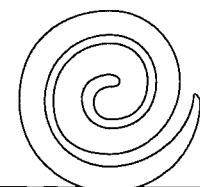
"Mis padres son drogadictos. Cuando tenía 15 años, vivía con mi tío y tuvimos una pelea. Fui a pasar la noche a la casa de un amigo que estaba fumando marihuana, así que nos drogamos. Pero nos aburrimos de la marihuana y unos cuantos nos fuimos a la casa de un traficante, le dimos todo el dinero que teníamos y nos compró licor. Me hizo sentirme en la cima del mundo y el alcohol se convirtió en mi droga preferida.

Empecé a faltar a la escuela y me echaron. De todas formas, sólo iba para emborracharme. Pero no me pude graduar. Estaba viviendo con mi abuela en esa época y un amigo consejero de la escuela me sugirió el centro residencial de tratamiento.

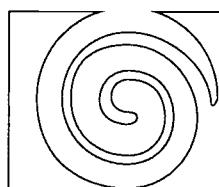
Cuando llegué, no pensaba que podría quedarme. Pensé que sólo iba a tranquilizarme. Pero empezaron a forzarme a cambiar. Los empleados me hicieron ver que estaba fuera de control. En seis meses empecé a cambiar. Los consejeros empezaron a hablarme sobre mis problemas, había sido molestado y abusado sexualmente cuando era pequeño, y había tenido problemas con mi madre. Hice promesas que tenía que cumplir. Estoy intentando graduarme y regresar a vivir a Nueva York y espero poder ir a la universidad.

Mi consejo para cualquiera que tome drogas es que si te sientes vulnerable, busca a alguien, tu mejor amigo o alguien que sepas que se preocupa, y haz lo que es más difícil: Habla sobre tu dolor. La gente que cuida de ti no deberían ser dictadores; deberían compartir sus propias experiencias y hacerle saber a los niños que están allí para ellos. Ojalá mis padres me hubiesen hablado sobre sus propios problemas con las drogas."

* el nombre ha sido cambiado

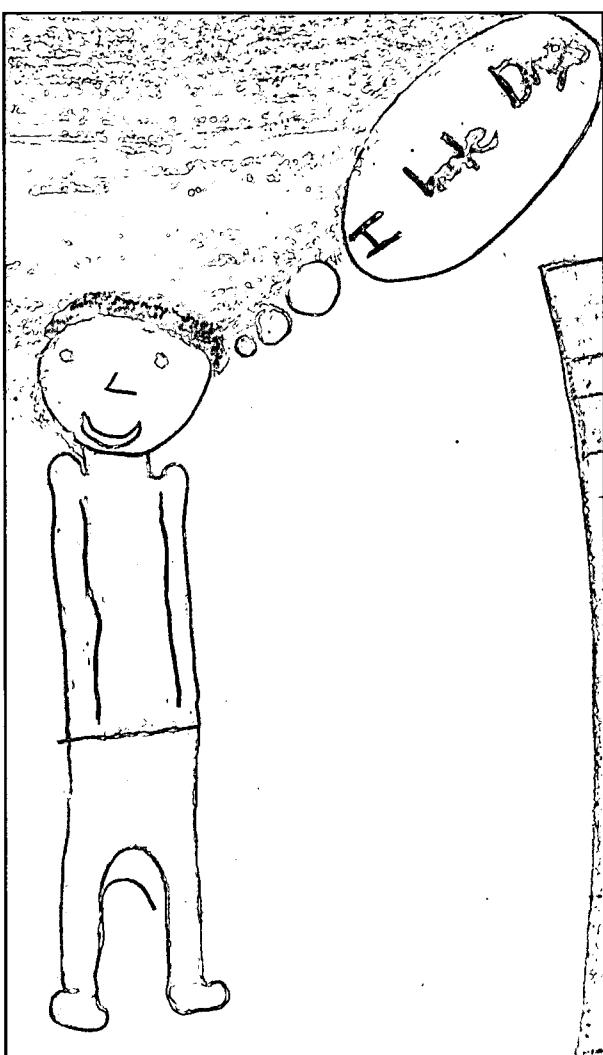


QUE HACER SI PIENSA QUE SU HIJO CONSUME DROGAS



marihuana tienen más probabilidades de consumir otras drogas. Algunos factores de riesgo, genéticos, sociales y ambientales, hacen que algunas personas sean más propensas a convertirse en adictos al alcohol, el tabaco y a otras drogas. Estos factores incluyen:

- **hijos de alcohólicos** quienes, según varios estudios, pueden haber heredado genes que les hace más propensos a la adicción, y quienes han podido tener infancias más difíciles;
- **buscadores de sensaciones** a quienes les puede gustar la novedad de sentirse borracho o "drogado";
- **niños con problemas psicológicos** como



Odio las drogas.

problemas de conducta, que se automedican para sentirse mejor;

- **niños con problemas de aprendizaje**, y otros que tienen dificultades encajando en cualquier grupo o los que se frustran aprendiendo;
- **niños pobres** que no tienen acceso a oportunidades para mejorar ni recursos cuando tienen problemas.

Cuanto más factores de riesgo tienen los niños, mayor es su vulnerabilidad. Y cada uno tiene una habilidad diferente para tolerar las drogas y el alcohol, ¿Qué ocurriría si la tolerancia de su hijo fuera muy baja?

Sin importar lo *cool* que puedan parecer las drogas, no hay nada atractivo en la realidad de la adicción, una experiencia horrible para el adicto y para todos los que lo rodean.

Encontrar el tratamiento adecuado

Los consejeros sobre drogas y alcohol titulados trabajan con las familias para encontrar el tratamiento más adecuado para cubrir las necesidades del niño. Para encontrar un buen consejero titulado, consulte con el médico de su hijo, con otros padres de niños que hayan recibido tratamiento por el abuso de drogas, el hospital local, un trabajador social de su escuela, el coordinador escolar de abuso de substancias de su distrito o la sociedad de salud mental de su área. También puede llamar al Departamento de Salud y Centro de Servicios Humanos para el Tratamiento del Abuso de las Drogas de los Estados Unidos al (800) 662-4357 para que le den referencias. Los consejeros le hablarán de opciones de tratamiento como programas individuales o en grupo, medicación de prescripción y programas residenciales. Los consejeros pueden tener también información

LOS TRIUNFOS DE UNA FAMILIA

Andrea M.*, casada; Nueva Jersey, madre de una hija de 16 años y un hijo de 18:

"Mis dos hijos eran cariñosos, divertidos y buenos estudiantes, pero cuando mi hijo tenía casi 16 años, su conducta cambió. Tenía problemas en la escuela, encontró amigos diferentes, se despreocupó de su apariencia personal, dormía durante el día y se pasaba las noches despierto. Pensé que eran cosas típicas de los adolescentes. Tampoco me di cuenta de ningún cambio en mi hija, pero resultó que había empezado al mismo tiempo pero escondía mejor su abuso de drogas.

Empezamos a recibir llamadas telefónicas en mitad de la noche y empezó a faltarme dinero, pero mi esposo y yo no nos poníamos de acuerdo en qué hacer, así que no hicimos nada. Finalmente, hace casi un año, mis hijos fueron capturados intentando vender tabletas de ácido a la policía en una operación encubierta.

Los dos recibieron dos años de libertad condicional, lo que es obligatorio en nuestro estado por el primer delito de drogas. Mi esposo decidió aquel día que nuestros hijos necesitaban un programa de intervención, así que les llevamos a un centro de tratamiento no muy lejos de nuestra casa. Los dos asistieron a sesiones varias veces por semana después de la escuela. Nos sorprendió saber que habían estado usando muchas más drogas de lo que nosotros imaginábamos; marihuana, ácido, cristal y ketamina.

Los padres también asistían al programa regularmente. Aprendimos las tres ces: que no Causamos, no podemos Controlar y no podemos Curar los problemas de nuestro hijos. Pero no podemos ignorar los problemas, porque no van a desaparecer por sí mismos.

Mi hija fue la primera en graduarse del programa. Está limpia, tiene un novio y está trabajando en su examen SAT para poder ir a la universidad dentro de dos años. Mi hijo también vive en casa y está intentando sobrellevar el compromiso de una novia, el trabajo y la escuela. Van a reuniones de Narcóticos Anónimos que son una continuación del programa de tratamiento. Estamos aliviados, pero todavía vivimos día a día."

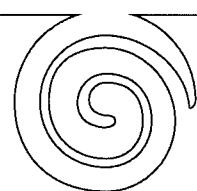
* el nombre ha sido cambiado

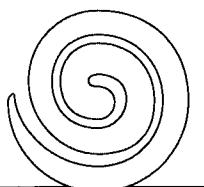
de centros de tratamiento (algunos centros residenciales reservan un número de camas financiadas por el gobierno para los pacientes que no pueden permitirse pagar el tratamiento). Los consejeros pueden también sugerirle grupos de apoyo que pueden ayudar a la familia a encontrar fuentes de ayuda como las iglesias locales.

La adicción es una enfermedad que se puede tratar. El éxito de cualquier tratamiento depende de una variedad de factores como el temperamento del niño, su motivación para cambiar y la cantidad y frecuencia de uso. Ahora se sabe que la adicción a las drogas es una enfermedad crónica y reincidente. No es sorprendente, pues, que

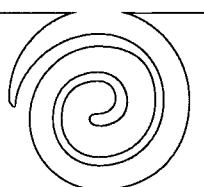
los padres deban realizar varios intentos de intervención antes de que su hijo quede limpio de drogas y no deben desesperarse si su primer intento no produce resultados duraderos. Incluso si no es obvio, cada paso lleva al niño más cerca de estar sano.

**QUE HACER SI
PIENSA QUE SU
HIJO CONSUME
DROGAS**





QUE HACER SI
PIENSA QUE SU
HIJO CONSUME
DROGAS



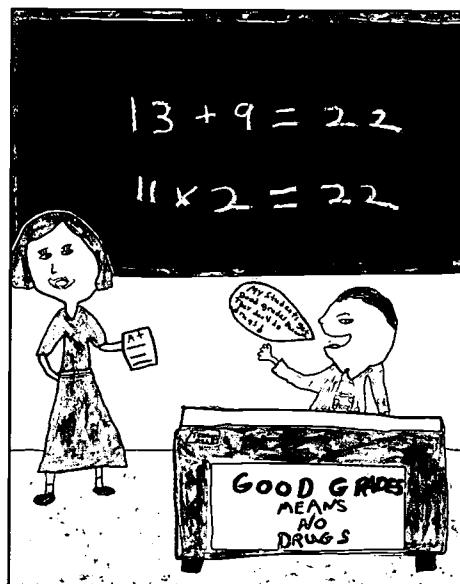
Involucrarse Y Mantenerse Involucrado

Asociaciones de padres y escuelas

Los padres no necesitan sentir que están solos ayudando a sus hijos a mantenerse alejados de las drogas. Por primera vez, hay programas de intervención preventiva que han probado ser efectivos y que están disponibles para escuelas, familias y comunidades.

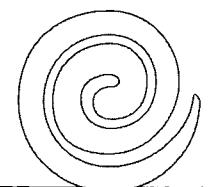
Los niños tienen más probabilidades de tener una vida sana, sin drogas, cuando las escuelas apoyan el mensaje de los padres contra la droga. No debe haber nada confuso o contradictorio en lo que los niños aprenden de los adultos en su vida sobre las drogas, y las reglas de las escuelas necesitan reflejar la misma actitud que usted expresa en casa contra el alcohol y las drogas: El consumo de drogas no es aceptable. Las drogas reducen la habilidad del niño de concentrarse y completar sus responsabilidades académicas, causan falta de motivación y absentismo y los estudiantes que las utilizan pueden causar interrupciones y acabar con el tiempo y la energía del maestro.

La mejor manera para asegurarse de que las reglas contra las drogas en la escuela de su hijo sean fuertes, es participando. Usted puede:

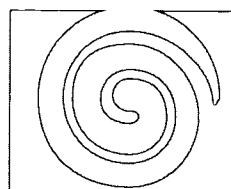


Las buenas notas significan no drogas.

- Aprender sobre las reglas actuales contra el alcohol y otras drogas en la escuela de su hijo. Si no existe una regla contra las drogas, asista a las reuniones de PTA (Asociación de Padres y Maestros) o haga una entrevista con el director para crear una regla. Esta debe especificar lo que constituye una ofensa de alcohol, tabaco u otras drogas, enumerar las consecuencias por no seguir las reglas y describir los procedimientos para manejar las ofensas.
- Familiarícese con la forma en que se enseña la educación contra las drogas en la escuela



INVOLUCRARSE
Y MANTENERSE
INVOLUCRADO



de su hijo. ¿Están los maestros calificados para hablar sobre el uso del alcohol, el tabaco u otras drogas? ¿Se ofrece la educación sobre drogas de forma apropiada durante el año o una vez durante una semana especial? ¿Se enseña la educación sobre las drogas durante clases de salud, o todos los maestros incluyen información contra las drogas en sus clases? ¿Hay un componente de educación por parte de los padres? El programa de la escuela, ¿Se basa en información actual?

- **Involúrcese en el programa de educación contra drogas de la escuela.** Pídale a su hijo que le enseñe todos los materiales que distribuyan durante las clases, y aproveche la oportunidad para repasarlos juntos.
- **Entérese de si la escuela de su hijo lleva a cabo estudios sobre sus problemas de drogas y de si estos resultados se usan en el programa.**
- **Pregunte qué les pasa a los que son descubiertos.**

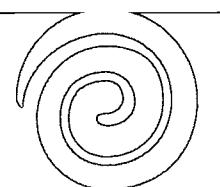
QUE PUEDE HACER

La transición de su hijo de la escuela elemental a la escuela secundaria necesita una atención especial. Los niños son mucho más vulnerables a las drogas y a otras conductas peligrosas cuando pasan del sexto al séptimo grado que cuando son más jóvenes.

Continúe el diálogo sobre las drogas que empezó cuando su hijo era más pequeño y manténgase involucrado en la vida diaria de su hijo alejando sus intereses y controlando sus actividades. Utilizando las acciones específicas que enumeramos a continuación reducirá significativamente las probabilidades de que su hijo se vea envuelto en drogas. Algunas de estas acciones, como asegurarse de que su hijo tenga supervisión después de la escuela, pueden parecer de sentido común. Algunas pueden causar la resistencia de los preadolescentes quienes, naturalmente, intentan conseguir la independencia de sus padres. Pero todas estas medidas son muy importantes para asegurarse de que la vida de su hijo está estructurada de tal forma que no haya cabida para las drogas.

- **Si es posible, intente que sus hijos tengan supervisión desde las tres hasta las cinco de la tarde.** Áñimelos a involucrarse en grupos de jóvenes, arte, música, deportes, servicios a la comunidad y clubes académicos.
- **Asegúrese de que los hijos que no tienen su atención durante el día, sientan su presencia.** Déles un horario y limite su conducta. Déles trabajos para hacer en la casa. Refuerce la regla de llamar a casa. Déjelos notas por la casa. Déjelos comidas fáciles de preparar.
- **Conozca a los padres de los amigos de sus hijos.** Intercambie números de teléfono y direcciones. Pónganse todos de acuerdo para prohibir a los hijos de los demás que tomen alcohol, tabaco y otras drogas en sus casas e infórmense unos a otros si descubren que un niño ha roto el pacto.
- **Llame a los padres que están teniendo una fiesta en su casa.** Asegúrese de que no se van a ofrecer bebidas alcohólicas o substancias ilegales. No tenga miedo de ir a la fiesta usted mismo para ver si hay supervisión de un adulto.
- **Hágale fácil a su hijo que se vaya de un lugar donde se están utilizando drogas.** Hablen de antemano de cómo pueden contactarle a usted o a una persona designada para conseguir un viaje a casa. Si es otro adulto el que provee el transporte, esté despierto y preparado para hablar del incidente cuando su hijo llegue a casa.
- **Ponga límites en la hora de llegada y cúmplalos.** La hora de llegada a casa los fines de semana puede variar entre las 9 de la noche para un estudiante de quinto grado, hasta las 12:30 de la mañana para un estudiante en el último año de secundaria.
- **Estimule el diálogo abierto con su hijo sobre sus experiencias.** Dígale a su hijo: "Te quiero y confío en ti, pero no confío en el mundo que te rodea y necesito saber qué está pasando en tu vida para poder ser un buen padre para ti."

INVOLUCRARSE Y MANTENERSE INVOLUCRADO



tos consumiendo drogas. ¿Les da la escuela una lista de referencias a los estudiantes que necesitan ayuda especial?

- **Pida y examine los materiales existentes.**

¿Contienen el mensaje claro de que el uso del alcohol, el tabaco y otras drogas es malo y dañino? ¿La información es correcta y actualizada?

- **Investigue si el programa contra la droga de su hijo está evaluando su éxito.**

Los estudios indican que algunos de los programas más efectivos se concentran en el valor de las habilidades para sobrevivir como tratar la ansiedad, ser energético y sentirse cómodo en situaciones sociales. Cuando se combinan estas lecciones con la educación contra las drogas y el conocimiento de los medios de comunicación (ser capaces de evaluar los mensajes de los medios de manera crítica), los estudiantes a los que les ofrecen drogas, están mejor preparados para resistirlas.

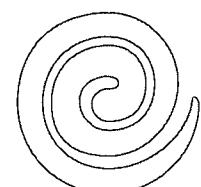
Ayuda de la comunidad

Los hijos e hijas que no consumen drogas, no sólo fortalecen a sus familias, sino también a

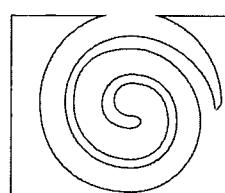
sus comunidades. Como resultado, muchas ciudades han encontrado formas de ayudar a los jóvenes a mantenerse sanos. Algunas ofrecen a los jóvenes alternativas de los rituales familiares, como fiestas de graduación sin alcohol ni drogas o eventos especiales como las fiestas de Año Nuevo "secas," libres de licor. Otras apoyan los clubes atléticos donde los jóvenes pueden pasar el tiempo, escuchar música y practicar deportes por las noches.

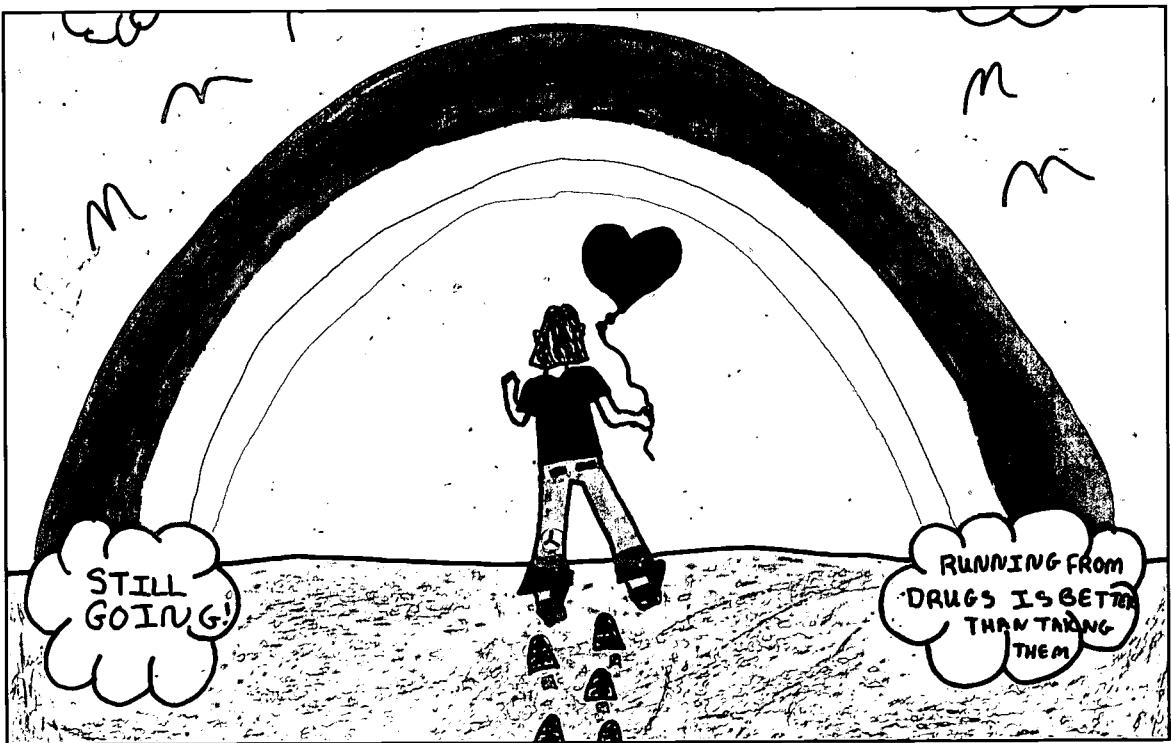
Recuperando nuestros barrios cuadra por cuadra

Contrariamente a una malinterpretación común, los índices de consumo de drogas entre los niños afroamericanos que viven en las ciudades ha sido normalmente menor que los de la población en general. Pero los niños que viven en zonas urbanas pobres están más expuestos a las drogas y a la cultura de las drogas en la calle. Cuando los vendedores de drogas se acomodan en un vecindario, normalmente traen consigo otras desgracias: crimen, ausencia en la escuela, un nivel más alto de abandono de la escuela, deterioro de edificios, zonas comunes y desolación. Los vecinos, sin embargo, no se dan



INVOLUCRARSE Y MANTENERSE INVOLUCRADO





Continúa. Alejarse de las drogas es mejor que tomarlas.

cuenta de las herramientas que tienen para prevenir la venta de drogas. Los vendedores tienden a evitar vecindarios en los que la comunidad se une contra ellos. A continuación le explicamos cómo podemos demostrar nuestro compromiso de cuidar nuestras calles:

- **Formen una patrulla de la comunidad o una asociación de vecinos.** Los miembros pueden turnarse recorriendo las calles y anotando los números de las matrículas de los coches que van buscando drogas.
- **Aumenten la comunicación mutua con la policía** invitándoles a las reuniones del vecindario y manteniéndoles informados de actividades de drogas sospechosas, las cuales pueden ser denunciadas de forma anónima.
- **Llenen las calles con juegos de vóleibol, fiestas de barrio y otros eventos que demuestren fuerza y unión frente a los vendedores de drogas.**

• **Llamen al departamento de obras públicas de la ciudad para que ayuden a limpiar.** Luces brillantes, calles limpias y flores recién plantadas le dicen a los traficantes de drogas que los vecinos se preocupan demasiado por su vecindario como para entregarlo.

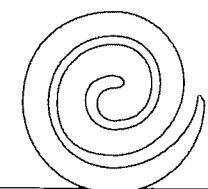
• **Ofrezcan salidas positivas para las energías de los jóvenes locales** para que no se sientan atraídos al negocio de las drogas, actividad que aumenta las posibilidades de que se conviertan en consumidores.

• **Continúen diciéndoles a los niños que les quieren y que no quieren que tomen drogas.** Incluso en los vecindarios en los que ir de compra puede significar un encuentro con las drogas, los niños de los padres que refuerzan actitudes fuertes en contra de las drogas tienen más oportunidades de crecer sin drogas.

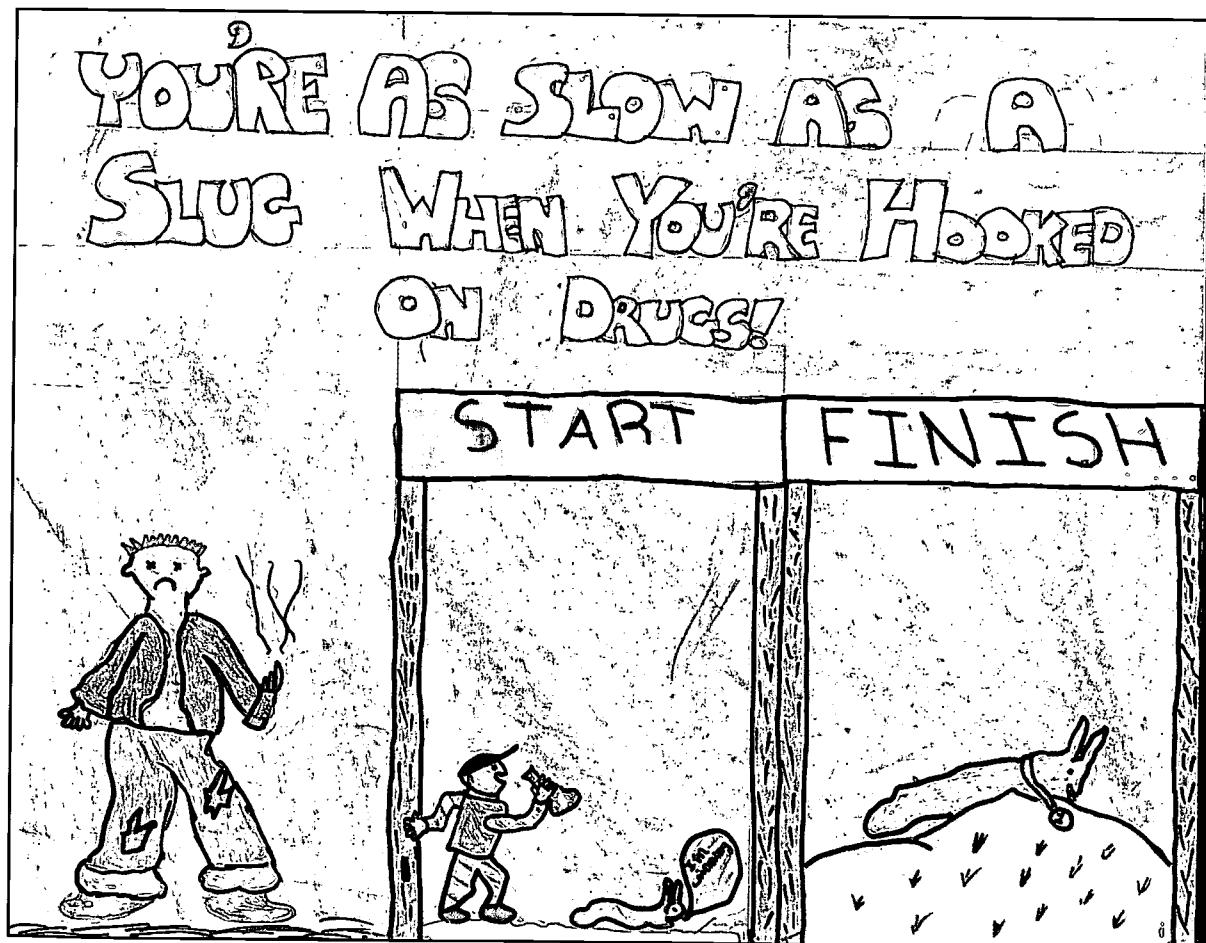
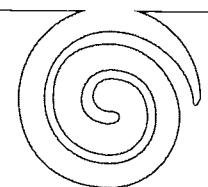
Padres que se ayudan unos a otros

El aliado más fuerte de los padres en la lucha contra la droga son otros padres. Muchos padres creen que es beneficioso reunirse de forma regular para apoyarse mutuamente. Ayuda mucho poder apoyarse en padres que están pasando la misma etapa con preguntas como: "Mi hija quiere ir a una fiesta en la que el adulto va a ser un primo de 20 años, ¿Vas a dejar que tu hijo vaya?" Si no ha conocido a muchos padres en su área con los que pueda compartir planes contra la droga, puede contactar a un parent o a un grupo de la comunidad que tenga alternativas para padres. Estas organizaciones ofrecen también información sobre la prevención de drogas y referencias sobre tratamientos para las familias que estén interesadas.

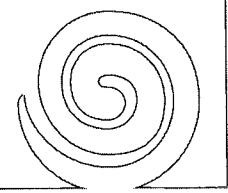
No importa lo bueno que sean la escuela y los esfuerzos contra las drogas de la comunidad, las campañas de prevención de los padres son todavía las más eficaces. Gail Amato Baker, ex-presidente del Bowling Green Parents for Drug-Free Youth, que es ahora un representante de servicio a la comunidad para el Passage Group en Knoxville, Tennessee, nos dice el porqué: "La gente me pregunta por que creo que los padres son la respuesta, y es porque somos los que más tenemos que perder. Las escuelas pueden ayudar, las iglesias pueden ayudar, las leyes pueden ayudar, pero nadie puede reemplazar a la familia. Participando en la prevención del alcohol y las drogas, les hacemos ver a nuestros hijos que nos importan. Fortalece a la familia y nos ayuda a ser el tipo de padres que nuestros hijos quieren que seamos."



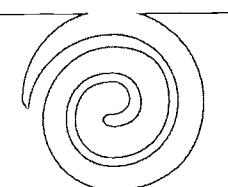
INVOLUCRARSE
Y MANTENERSE
INVOLUCRADO



Eres tan lento como una babosa cuando estás enganchado a las drogas.



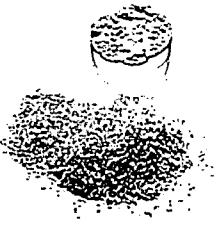
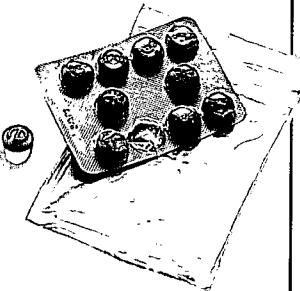
DROGAS ESPECÍFICAS Y SUS EFECTOS

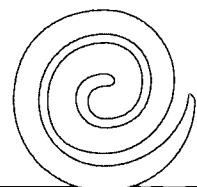


Nombre de la Drogen:

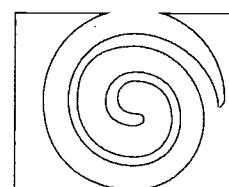
DEPRESIVOS	ESTIMULANTES	
Alcohol 	Anfetaminas 	Metanfetamina 
Otros Nombres: <i>Cerveza, vino, licor, licor de malta, bebidas alcohólicas</i>	<i>Speed, corazones, bellezas negras, píldoras, copilotos, benzadrina, dexidrina,</i>	<i>Speed, crack, cristal, hielo, fuego, cruz blanca, vidrio</i>
Forma de Consumo: <i>Oralmente</i>	<i>Oralmente, inyectada, aspirada o fumada</i>	<i>Oralmente, inyectada, aspirada o fumada</i> 
Efectos: <ul style="list-style-type: none"> • Adicción (alcoholismo) • Mareos • Arrastrar palabras al hablar • Sueño irregular • Náuseas • Vómitos • Resacas • Habilidades motoras deterioradas • Conducta violenta • Aprendizaje deteriorado • Síndrome fetal del alcohol • Depresión respiratoria y muerte (dosis altas) 	<ul style="list-style-type: none"> • Adicción • Irritabilidad • Ansiedad • Aumento de la presión sanguínea • Paranoia/Psicosis • Depresión • Agresión • Convulsiones • Pupilas dilatadas y visión borrosa • Mareos • Falta de sueño • Pérdida de apetito, malnutrición • Aumento de la temperatura corporal • Aumento del riesgo de contraer VIH (HIV), hepatitis y otras enfermedades infecciosas si la droga es inyectada 	<ul style="list-style-type: none"> • Adicción • Irritabilidad • Ansiedad • Aumento de la presión sanguínea • Paranoia/Psicosis • Agresión • Nervios • Hipertermia • Conducta compulsiva • Ataques al corazón • Depresión • Convulsiones • Intoxicación de las venas y arterias del corazón • Insomnio • Pérdida de apetito, malnutrición • Alucinaciones • Formicación: la sensación de tener insectos en o bajo la piel • Arritmia • Aumento del riesgo de contraer VIH (HIV), hepatitis y otras enfermedades infecciosas si se inyecta
Datos para los Padres: <i>30% de los estudiantes hispanos en octavo grado han admitido haberse embrorrachado al menos una vez.</i>	<i>El uso crónico puede provocar psicosis con síntomas similares a los de la esquizofrenia como paranoia y alucinaciones visuales y auditivas.</i>	<i>Algunos usuarios no duermen durante 3 a 15 días.</i> <i>“Hielo” es el nombre que se le da en la calle a la metanfetamina que se puede fumar.</i>

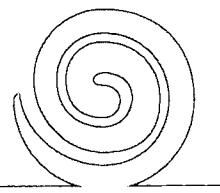
ESTIMULANTES

Éxtasis (methylenedioxymethamphetamine) 	Ritalín (methylphenidate) 	Éxtasis herbal 	Drogas de Diseño (Fentanyl-based) 
<i>XTC, Adán, MDMA</i>	<i>Speed, costa oeste</i> NOTA: El Ritalín, una medicina de prescripción para tratar la falta de atención y la hiperactividad, a veces se vende y utiliza como una droga de la calle.	<i>Nube 9, Energía "Rave", X</i>	<i>Heroína sintética, amigo</i>
Oralmente	Se tritura la tableta y se fuma o inyecta el polvo	Oralmente	Inyectada, aspirada o fumada
<ul style="list-style-type: none"> Problemas psiquiátricos que incluyen pánico, ansiedad, depresión y paranoia Tensión muscular Náuseas Visión borrosa Transpiración sudores Aumento de la velocidad de los latidos del corazón y de la presión sanguínea Tremblores Alucinaciones Falta de aperito Problemas de sueño Desmayos Escalofríos 	<ul style="list-style-type: none"> Falta de apetito Fiebre, convulsiones y dolores de cabeza intensos Aumento del riesgo de contraer VIH (HIV), hepatitis y otras enfermedades infecciosas si la droga es inyectada Respiración y latidos del corazón irregulares Paranoia, alucinaciones y delirio Repetición excesiva de movimientos y acciones sin sentido Convulsiones, espasmos musculares 	<ul style="list-style-type: none"> Aumento de la velocidad de los latidos del corazón y de la presión sanguínea Agarrotamiento Ataques al corazón Derrame cerebral Muerte 	<ul style="list-style-type: none"> Paro respiratorio instantáneo La potencia crea una posibilidad muy grande de sobredosis Aumento del riesgo de contraer VIH (HIV), hepatitis y otras enfermedades infecciosas si la droga es inyectada Muchos de los mismos efectos de la heroína
<i>El éxtasis es popular en las fiestas donde se baila toda la noche (llamadas "rave") y es la "droga de diseño" más común.</i>	<i>Algunos niños compran o roban la droga de sus compañeros de clase.</i>	<i>Los ingredientes activos del éxtasis herbal son la cafeína y la epidrina.</i>	<i>Las drogas de diseño se crean cambiando la estructura molecular de una droga existente para crear una nueva substancia.</i>

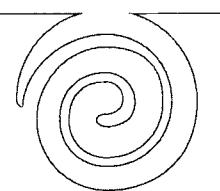


DROGAS ESPECÍFICAS Y SUS EFECTOS



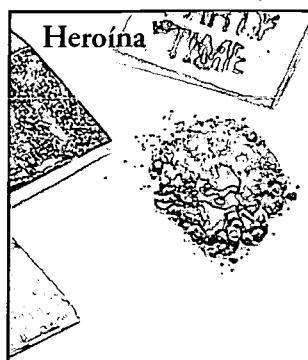


DROGAS ESPECÍFICAS Y SUS EFECTOS



ESTIMULANTES			
Nombre de la Droga:	GHB (Gamma Hydroxybutyric Acid)	Cocaína	Crack
Otros Nombres:	Extasis líquido, X líquido	Coca, nieve, dulce para la nariz, blanca, copos de nieve	Roca, base libre
Forma de Consumo:	Aspirada, oralmente en forma líquida, fumada o mezclada con otras bebidas	Aspirada o disuelta en agua e inyectada	Calentada y fumada en pipa
Efectos:	<ul style="list-style-type: none"> • Fallo del hígado • Vómitos • Temblores • Agarrotamiento • Coma • Problemas respiratorios fatales 	<ul style="list-style-type: none"> • Adicción • Dilatación de las pupilas • Aumento de la velocidad de los latidos del corazón y de la presión sanguínea • Aumento de la velocidad respiratoria • Aumento del riesgo de contraer VIH (HIV), hepatitis y otras enfermedades infecciosas si la droga es inyectada • Paranoí • Temblores • Ataques al corazón • Paro respiratorio • Dilatamiento de las arterias sanguíneas • Cansancio, irritabilidad, ansiedad • Pérdida de apetito • Alucinaciones táctiles • Insomnio • Aumento de la temperatura corporal • Muerte por sobredosis 	<ul style="list-style-type: none"> • Los mismos que la cocaína
Datos para los Padres:	<i>A veces, los usuarios llevan la droga en botellas vacías de champú de hoteles o de gotas para los ojos.</i>	<i>La cocaína es una droga de gran poder adictivo. El uso continuo puede causar alucinaciones, paranoí, agresividad, insomnio y depresión.</i>	<i>Una variedad de cocaína más barata que puede ser más adictiva.</i>

NARCÓTICOS Y SEMEJANTES



Heroína

Rohypnol
(Flunitrazepam)

“Special K”
(Ketamine Hydrochloride)

ALUCINÓGENOS

PCP
(Phencyclidine)



Caballo, barro, azúcar morena, H grande, dope

Cucaracha, la píldora del olvido, R2, costilla

Vitamina K, nuevo éxtasis, heroína psicodélica, super K, cereal de desayuno

Polvo de ángel, ozono, píldora de la paz, tranquilizador de elefantes, polvo

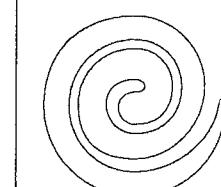
Inyectada, fumada o aspirada



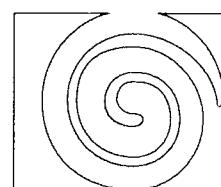
Oralmente en forma de píldora, disuelta en una bebida o aspirada

Aspirada o fumada

Aspirada, fumada, oralmente o inyectada



DROGAS ESPECÍFICAS Y SUS EFECTOS



- Adicción
- Lenguaje lento y arrastrado
- Andar lento
- Pupilas dilatadas, ojos llorosos, deteriorada visión nocturna
- Vómitos tras el primer uso y después de consumir altas dosis
- Disminución del placer sexual, indiferencia por el sexo
- Disminución del apetito
- Estreñimiento
- Balanceos involuntarios (en dosis altas)
- Problemas o paros respiratorios
- Aumento del riesgo de contraer VIH (HIV), hepatitis y otras enfermedades infecciosas si la droga es inyectada
- Piel seca e irritada e infecciones de la piel
- Muerte por sobredosis

Los consumidores de heroína desarrollan rápidamente una tolerancia a la droga y necesitan dosis mayores para conseguir los mismos efectos o incluso para sentirse bien

- Adicción
- Pérdidas de memoria completas
- Sensación de agresividad y falta de miedo
- Mareos y desorientación
- Náuseas
- Dificultad con las funciones motoras y del habla

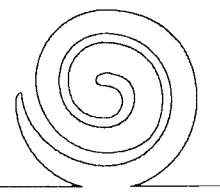
- Delirios
- Amnesia
- Deterioro de las funciones motoras
- Problemas respiratorios potencialmente fatales

- Alucinaciones
- Experiencias “Fuera del Cuerpo”
- Deterioro de las funciones motores
- Incapacidad de sentir dolor físico
- Ataques respiratorios
- Depresión
- Ansiedad
- Desorientación
- Miedo, pánico, paranoia
- Conducta agresiva y violenta
- Aumento del riesgo de contraer VIH (HIV), hepatitis y otras enfermedades infecciosas si la droga es inyectada
- Muerte

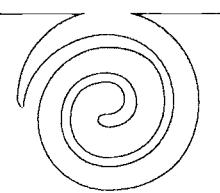
Se la llama la droga del “date-rape” (violación de la mujer incapacitada/pérdida de conocimiento durante una cita social). Crea una sensación de borrachera que dura entre dos y ocho horas.

Populares en las “raves”. Utilizadas como anestésicos para animales.

Los cigarros de marihuana pueden ser humedecidos en PCP sin que el fumador lo note.



DROGAS ESPECÍFICAS Y SUS EFECTOS



Nombre de la Droga:

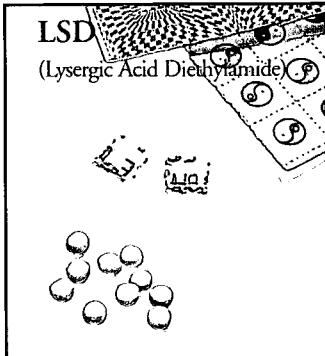
Otros Nombres:

Forma de Consumo:

Efectos:

Datos para los Padres:

ALUCINÓGENOS



LSD
(Lysergic Acid Diethylamide)



Ácido, tabletas, dosis, viajes, cubos de azúcar

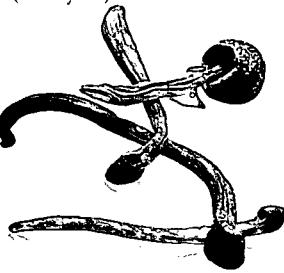
Las tabletas se toman oralmente o en líquido administrado en los ojos

- Elevada temperatura corporal
- Falta de apetito
- Falta de sueño
- Temblores
- Alucinaciones crónicas y recurrentes

El LSD es el alucinógeno más común. Las tabletas de LSD se decoran normalmente con diseños llenos de colores o personajes de los dibujos animados.

Hongos

(Psilocybin)



Hongos mágicos

Comidos o preparados y bebidos con té

- Aumento de la presión sanguínea
- Transpiración
- Nauseas
- Alucinaciones

Muchos consumidores de hongos compran las semillas de los hongos alucinógenos por correo.

OTRAS DROGAS

Inhaladores



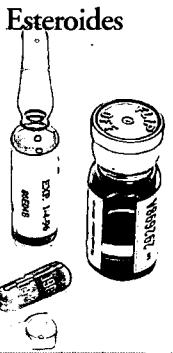
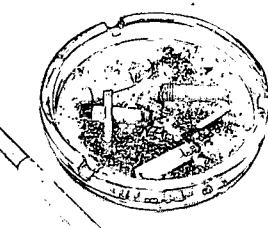
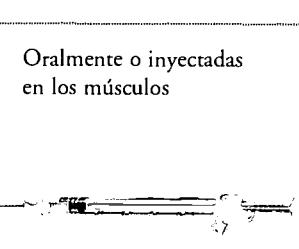
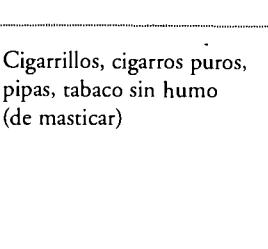
Nitrógeno, gas de la risa, aerosoles, líquidos de limpieza, disolventes

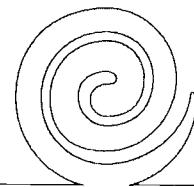


- Dolor de cabeza, muscular y abdominal
- Cambios drásticos de humor y conducta violenta
- Adormecimiento de las manos y los pies
- Disminución o pérdida del sentido del olfato
- Náuseas
- Sangrado de la nariz
- Daños en el hígado, los pulmones y los riñones
- Peligrosos desajustes químicos en el cuerpo
- Cansancio, falta de coordinación
- Pérdida de apetito
- Disminución del ritmo cardíaco y respiratorio
- Hepatitis por el uso prolongado

Cientos de productos legales para la casa pueden ser inhalados para "drogarse". Todos los inhaladores pueden ser tóxicos.

OTRAS DROGAS

Marihuana / Hachís	Esteroides	Tabaco
		
<i>Hierba, porro, María, chocolate</i>	<i>Jugo</i>	<i>Cigarro, cigarrillo, puro, pitillo, habano</i>
		
<ul style="list-style-type: none"> • Ojos enrojecidos • Sequedad de la boca y de la garganta • Deterioro o reducción del entendimiento • Alteración del sentido del tiempo • Reducción de la habilidad de realizar tareas que requieren concentración, como manejar un auto • Paranoíta • Ansiedad intensa o ataques de pánico • Alteración de la cognición, haciendo difícil la adquisición de nueva información • Deterioro del aprendizaje, la memoria, la percepción y el juicio. Dificultad para hablar, escuchar, ser efectivo, pensar, retener conocimientos, resolver problemas y formar conceptos 	<ul style="list-style-type: none"> • Cáncer de hígado • Esterilidad • Hormonas femeninas en los hombres y masculinas en las mujeres • Agresión • Depresión • Acné • Cambios de humor 	<ul style="list-style-type: none"> • Adicción • Enfermedades del corazón y cardiovasculares • Cáncer de pulmón, laringe, esófago, vejiga, páncreas, riñón y boca • Enfisema y bronquitis crónica • Abortos espontáneos, partos prematuros y poco peso al nacer
<i>La edad media en que los jóvenes empiezan a fumar marihuana es los 14 años. La marihuana se puede fumar utilizando pipas caseras o de agua hechas con latas de sodas o botellas de plástico.</i>	<i>Los consumidores de esteroides se exponen a más de 70 efectos secundarios potencialmente dañinos.</i>	<i>Uno de cada siete niños hispanos en decimosegundo grado fuma diariamente.</i>



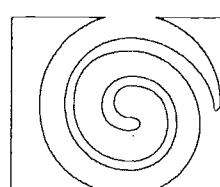
DROGAS ESPECÍFICAS Y SUS EFECTOS



Muchas drogas pueden ser almacenadas en latas u otros contenedores huecos.



Planta de marihuana



Fuentes:

Instituto Nacional del Abuso de Drogas
Asociación pro América Libre de Drogas
(www.drugfreedom.org)
Estudio de 1997: *Controlando el Futuro*
Administración de Leyes de Drogas

Donde Obtener Información Y Ayuda

El Departamento de Educación de EE.UU. no patrocina ningún producto o servicio comercial o privado, o productos o servicios que estén afiliados con el gobierno federal. Las fuentes de información enumeradas en esta página y en las siguientes, constituyen únicamente una lista parcial. Animamos a los lectores de esta guía a que investiguen y busquen información ellos mismos de los muchos productos y servicios relativos al abuso del alcohol y las drogas que se encuentran a su alcance.

DONDE
OBTENER
INFORMACION
Y AYUDA

Grupos de apoyo

Servicios Mundiales de Alcohólicos Anónimos (Alcoholics Anonymous World Services). Una asociación mundial de alcohólicos sobrios cuya curación está basada en Doce Pasos. Ayuda gratuita se mantiene gracias a las pequeñas contribuciones voluntarias de los miembros. No se aceptan contribuciones externas y no está afiliada con ninguna otra organización. 475 Riverside Dr., New York, NY 10115; (212) 870-3400 para información nacional, (212) 647-1680 para información en Manhattan. Página Web: www.aa.org

Oficinas Generales del Grupo de Familias de Alcohólicos (Al-Anon Family Group Headquarters). Una organización mundial gra-

tuita, sin fines de lucro, que apoya y ofrece información a los familiares y amigos de alcohólicos. 1600 Corporate Landing Pkwy., Virginia Beach, VA 23454-5617; (800) 939-2770. Página Web: www.al-anon.alateen.org

Narcóticos Anónimos (Narcotics Anonymous). Una asociación de los Doce Pasos de adictos curados. Las reuniones son gratuitas. P.O. Box 9999, Van Nuys, CA 91409-9099; (818) 773-9999.

Toughlove Internacional (Toughlove International). Es un grupo nacional de auto-ayuda para familiares, niños y comunidades, que enfatiza la cooperación, iniciativa personal y la acción. Esta entidad publica informes, folletos y libros, y además, ofrece talleres. P.O. Box 1069, Doylestown, PA 18901; (800) 333-1069. Página Web: www.toughlove.org.

Información sobre la prevención y el tratamiento de las drogas

Escuelas Seguras y Sin Drogas (Safe and Drug-Free Schools). Esta organización del Gobierno Federal, es el vehículo principal en la preven-



ción contra el uso de drogas y la violencia contra la juventud. Provee soporte económico y técnico para la educación en las escuelas y actividades de prevención. U.S. Department of Education, 400 Maryland Ave. SW, Washington, D.C. 20202-6123. (202) 260-3954. Publicaciones: (877) 433-7827.

Página Web: www.ed.gov/offices/OESE/SDFS.

Servicios Para Familias Afro-Americanas (African American Family Services - AAFS): Es un centro completo de recursos, enfocados específicamente contra el abuso de drogas dentro de la comunidad Afro-Americana. A través del AAFS, individuos y organizaciones tienen la oportunidad de comprar en la organización, paquetes de entrenamiento especiales para esta cultura, libros, panfletos, videos y artículos del periódico relacionados con la dependencia de químicos y la población de clientes Afro-Americanos. Servicio de visitas médicas para adultos y adolescentes. 2616 Nicollet Ave., Minneapolis, MN 55408; (612) 871-7878 o (800) 557-2180.

Página Web: www.aafs-mn.org.

Asociación Americana contra el Cáncer (American Cancer Society). Ofrece información sobre el fumar y referencias a asociaciones locales. 1599 Clifton Rd. NE, Atlanta, GA 30329; (800) 227-2345.

Consejo Americano para la Educación sobre las Drogas (American Council for Drug Education). Provee información sobre los efectos del consumo de drogas y ofrece referencias para tratamientos a través de su línea de ayuda telefónica. 164 W. 74th St., New York, NY 10023. Información: (800) 488-3784. Referencias: (800) 378-4435. Para asistencia o referencias inmediatas: Cocaína: (800) 262-2463; Marihuana: (888) 627-4582; Heroína: (800) 943-7646; Recaídas: (800) 735-2773; Crisis: (800) 274-7479.

CDC Agencia Nacional de Información sobre el SIDA; CDC Red Nacional de Información sobre la Prevención (CDC National AIDS Clearinghouse; CDC National Prevention Information Network). Referencias para tratamientos. P.O. Box 6003, Rockville, MD 20849-6003; (800) 874-2572.

Fundación Hazelden (Hazelden Foundation): Es una fundación que distribuye materiales educativos y literatura de auto-ayuda, para abandonar el hábito del alcohol, del tabaco y de las drogas. P.O. Box 176, Center City, MN 55012-1076; (800) 257-7800.

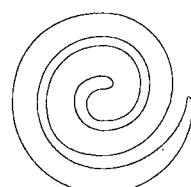
Página Web: www.hazelden.com

Unete (Join Together): Es un recurso nacional que provee publicaciones, información y conexiones entre grupos e individuos que se dedican a prevenir, reducir y tratar el abuso de sustancias y la violencia con armas de fuego dentro de las comunidades. 441 Stuart St. 7th Fl., Boston, MA 02116; (617) 437-1500.

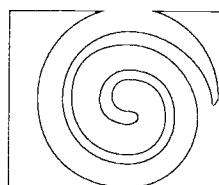
Página Web: www.jointogether.org.

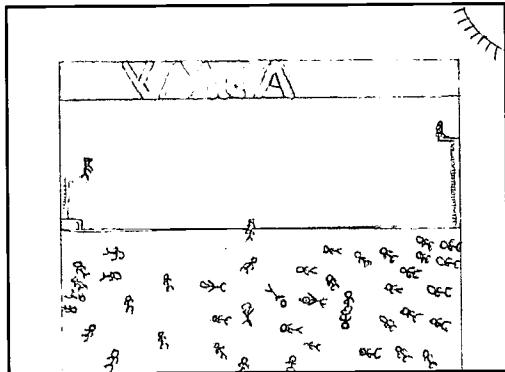
Los Niños Bien Educados. Un programa que trabaja con los padres Latinos para ayudarles con los retos de criar a los hijos en los EE.UU. 11331 Ventura Blvd., Suite 103, Studio City, CA 91064; (800) 325-2422.

Servicios de la Administración para el Abuso de Substancias y la Salud Mental / Agencia Nacional de Información sobre el Alcohol y las Drogas (Substance Abuse and Mental Health Services Administration SAMHSA / National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information NCADI). Un recurso que provee una amplia variedad de publicaciones de agencias del gobierno federal que tratan con el alcohol y el abuso de otras substancias. P/O/ Box 2345, Rockville, MD 20847-2345; (800) 729-6686.



**DONDE
OBTENER
INFORMACIÓN
Y AYUDA**

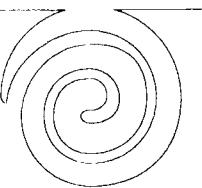




Servicios de la Administración para el Abuso de Substancias y la Salud Mental / Centro de Prevención del Abuso de Substancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration SAMHSA / Center for Substance Abuse Prevention: CSAP). Una división del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. que provee una amplia variedad de recursos e información acerca de estrategias y programas de prevención con base científica. 5600 Fishers Lane, Rockwall II Building, Suite 900, Rockville, MD 20857; (301) 443-0365.

Servicios de la Administración para el Abuso de Substancias y la Salud Mental / Centro de Tratamiento del Abuso de Substancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration SAMHSA / Center for Substance Abuse Treatment CSAT). Una división del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. cuya línea de ayuda telefónica provee referencias de consejeros y opciones de tratamiento en su estado. NCADI, P.O. Box 2345, Rockville, MD 20847-2345; (877) 767-8432.

DONDE OBTENER INFORMACIÓN Y AYUDA



Grupos de movilización de padres para la prevención del consumo de drogas

Las organizaciones que se nombran a continuación son recursos que proveen publicaciones, recomendaciones y, en algunos casos, consejo sobre qué tratamientos son los más adecuados:

Coaliciones de Comunidades Anti-Droga de América (Community Anti-Drug Coalitions of America (CADCA)) 901 North Pitt St., Suite 300 Alexandria, VA 22314; (703) 706-0560 or (800) 542-2322

Madres Contra la Conducción en Estado de Embriaguez (Mothers Against Drunk Driving: MADD) 511 E. John Carpenter Freeway, Suite 700 Irving, TX 75062; (800) 438-6233

Red Nacional de Prevención de las Comunidades Hispana y Latina (National Hispanic/Latino Community Prevention Network) 909 12th St., Suite 205 Sacramento, CA 95814 (916) 442-3760

Lectura Recomendada

Hablemos en Confianza. 1999. Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU, SAMHSA/CSAP. 800-729-6686. Gratuito.

La Marijuana: Lo Que Los Padres Deben Saber. 1997. Instituto Nacional del Abuso de Drogas, Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU, NCADI Publicación nº PHD712S. 800-729-6686. Gratuito.

Nuestro Orgullo Latino. 1999. Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., SAMHSA/CSAP. 800-729-6686. Gratuito.

Vamos a Jugar: Con Actividades que Enseñen a Nuestros Hijos A Crecer Saludables. 1999. Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., SAMHSA/CSAP. 800-729-6686. Gratuito.

Bibliografía

Las fuentes del material incluido se enumeran por capítulo.

COMO LE AYUDARA ESTE LIBRO

Bachman, J.G., L. D. Johnston, and P.M. O'Malley. "Smoking Drinking, and Drug Use Among American High School Students: Correlates and Trends, 1975-1979." *American Journal of Public Health*, vol. 71, 59-69.

Fehr, K. and H. Kalant. "Long-Term Effects of Cannabis on Cerebral Functions: A Review of the Clinical and Experimental Literature." *Cannabis and Health Hazards. Proceedings of an ARF/WHO Scientific Meeting on Adverse Health and Behavioral Consequences of Cannabis Use.* Fehr, K. and H. Kalant, eds. Toronto: The Addiction Research Foundation, 1981.

Johnston, Lloyd D., Jerald G. Bachman, and Partick M. O'Malley. *Monitoring the Future.* Ann Arbor: University of Michigan Institute for Social Research, 1997.

National Center on Addiction and Substance Abuse. *Cigarettes, Alcohol, Marijuana: Gateways to Illicit Drug Use.* New York: October 1994. Research based on analysis of *National Household Survey on Drug Abuse* conducted by National Institute on Drug Abuse, 1991.

National Institute on Drug Abuse. *Marijuana: Facts Parents Need to Know.* Washington D.C. U.S. Department of Health and Human Services, NCADI Publication No. PHD712, 1995.

Partnership for a Drug-Free America. *Partnership*

Attitude Tracking Study: Parents. New York: Partnership for a Drug-Free America, 1997.

— *Partnership Attitude Tracking Study: Teens.* New York: Partnership for a Drug-Free America, 1997.

Resnick, Ph.D., Michael D., and others. "Protecting Adolescents From Harm: Findings From the National Longitudinal Study on Adolescent Health." *JAMA*, September 10, 1997.

Substance Abuse and Mental Health Services Administration Office of Applied Studies. *National Household Survey on Drug Abuse.* Rockville: Substance Abuse and Mental Health Services Administration Office of Applied Studies, 1996.

PREPARANDO EL TERRENO

National Center on Addiction and Substance Abuse. *National Survey of American Attitudes on Substance Abuse III: Teens and Their Parents, Teachers and Principals.* New York: September 1997.

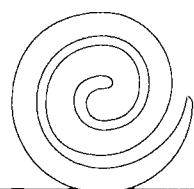
Partnership for a Drug-Free America. *Partnership Attitude Tracking Study: Parents.* New York: Partnership for a Drug-Free America, 1997.

— *Partnership Attitude Tracking Study: Youth.* New York: Partnership for a Drug-Free America, 1997.

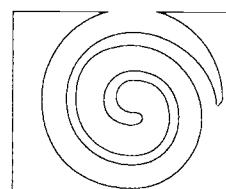
HABLANDO CON SUS HIJOS DE FORMA EFECTIVA

Johnston, Lloyd D., Jerald G. Bachman, and Patrick M. O'Malley. *Monitoring the Future.* Ann Arbor: University of Michigan Institute for Social Research, 1997.

Partnership for a Drug-Free America. *Partnership Attitude Tracking Study: Teens.* New York: Partnership for a Drug-Free America, 1997.



**DONDE
OBTENER
INFORMACION
Y AYUDA**



LA PERSPECTIVA DE SU HIJO

Horatio Alger Association. *The State of Our Nation's Youth: A Study of the Current Attitudes of American Teenagers*. Alexandria: Horatio Alger Association, 1996.

COMO EDUCAR A SUS HIJOS SOBRE LAS DROGAS

DeWit, Ph.D., David J., David R. Offord, M.D., and Maria Wong, M.Sc. "Patterns of Onset and Cessation of Drug Use Over the Early Part of the Life Course." *Health Education & Behavior*, vol. 24, December 1997, 744-756.

Johnston, Lloyd D., Jerald G. Bachman, and Patrick M. O'Malley. *Monitoring the Future*. Ann Arbor: University of Michigan Institute for Social Research, 1997.

Partnership for a Drug-Free America. *Partnership Attitude Tracking Study: Teens*. New York: Partnership for a Drug-Free America, 1997.

— *Partnership Attitude Tracking Study: Youth*. New York: Partnership for a Drug-Free America, 1997.

QUE HACER SI PIENSA QUE SU HIJO CONSUME DROGAS

Anthenelli, Robert M. and Marc A. Schuckit. "Genetics." Chap. 5 in *Substance Abuse: A Comprehensive Textbook*. 3rd ed. Lowinson, M.D., Joyce H., and others, eds. Baltimore: Williams & Wilkins, 1997.

Leshner, Alan I. "Addiction is a Brain Disease, and It Matters." *Science*, vol. 278, 1997.

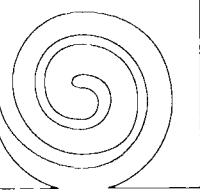
National Center on Addiction and Substance Abuse. *Cigarettes, Alcohol, Marijuana: Gateways to Illicit Drug Use*. New York: October 1994.

Research based on analysis of *National Household Survey on Drug Abuse* conducted by National Institute on Drug Abuse, 1991.

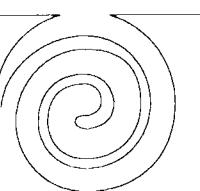
INVOLUCRARSE Y MANTENERSE INVOLUCRADO

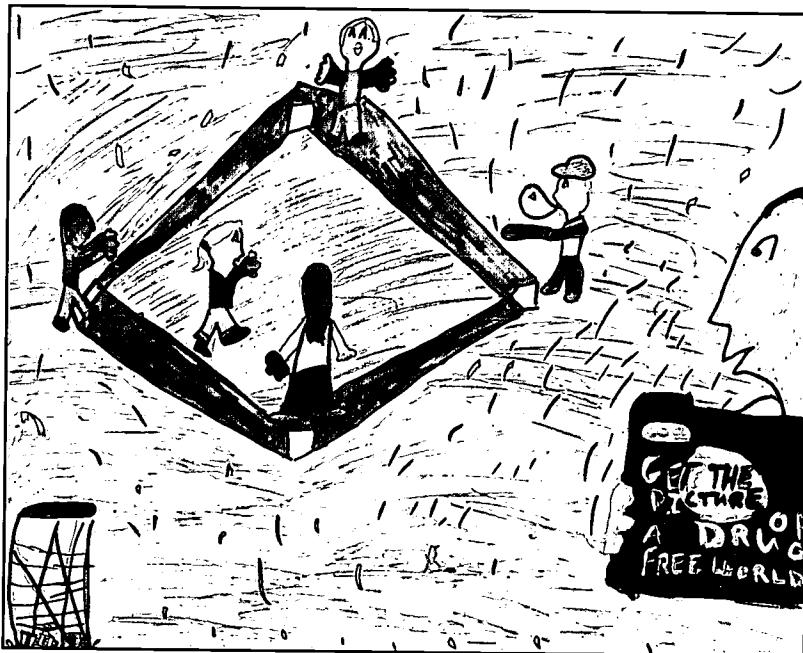
Botvin, Ph.D., Gilbert J., and others. "Long-term Follow-Up Results of a Randomized Drug Abuse Prevention Trial in a White Middle Class Population." *Journal of the American Medical Association*, vol. 273, no. 14, 1995.

Partnership for a Drug-Free America. *Partnership Attitude Tracking Study*. New York: Partnership for a Drug-Free America, 1997.



DONDE OBTENER INFORMACION Y AYUDA





Entérate. Este es un mundo sin drogas.

Para ordenar copias adicionales de esta guía o de otras publicaciones en español,
llame al número gratuito del Departamento de Educación:

(877) 433-7827

El texto completo de esta publicación de dominio público está disponible en la página Web del Programa de Escuelas Seguras y Sin Drogas del Departamento de Educación de EE.UU. www.ed.gov/offices/OESE/SDFS.
Para obtener más información, por favor, póngase en contacto con nosotros:

U.S. Department of Education

Office of Elementary and Secondary Education

Safe and Drug-Free Schools Program

400 Maryland Avenue, SW

Washington, D.C. 20202-6123

Teléfono: (202) 260-3954





U.S. Department of Education
Office of Educational Research and Improvement (OERI)
National Library of Education (NLE)
Educational Resources Information Center (ERIC)

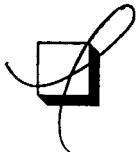


NOTICE

Reproduction Basis



This document is covered by a signed "Reproduction Release (Blanket)" form (on file within the ERIC system), encompassing all or classes of documents from its source organization and, therefore, does not require a "Specific Document" Release form.



This document is Federally-funded, or carries its own permission to reproduce, or is otherwise in the public domain and, therefore, may be reproduced by ERIC without a signed Reproduction Release form (either "Specific Document" or "Blanket").